ISBN: 978-625-93538-1-4

Geçmişle Konuşmak

Nostaljinin Psikolojik Yolculuğu

İrem Yılmaz-Özdemir

Editör: Sezin Andiç

ARTSÜREM

Geçmişle Konuşmak

Nostaljinin Psikolojik Yolculuğu

İrem Yılmaz-Özdemir

ARTSÜREM

Yayıncı / Publisher: **Artsürem Bilim Sanat Danışmanlık Bilişim AŞ.**
Oğulbey Mahallesi, K.Evleri, 571, Gölbaşı-Ankara
www.artsurem.com
T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayıncı Sertifika Numarası / Publisher Certificate Number: **46183**

Yazar: **Dr. İrem Yılmaz-Özdemir (Çukurova Üniversitesi, Psikoloji Bölümü)**

Editör: **Dr. Sezin Andiç (Çukurova Üniversitesi, Psikoloji Bölümü)**

Kapak Tasarımı/Cover Design: **Prof. Dr. Oğuz Yurttadur (Selçuk Üniversitesi, Heykel Bölümü Başkanı)**

Tasarım/Concept Design: **Prof. Dr. Fatih Başbuğ (Akdeniz Üniversitesi, Resim Bölümü Başkanı)**

ISBN: **978-625-93538-1-4**

Açık Erişim Tarihi / Open Access Date: **31 Aralık 2025**

DOI: **10.7816/dlm-9375323-238**

© Yılmaz-Özdemir, İ., (2025). Geçmişle Konuşmak: Nostaljinin Psikolojik Yolculuğu. (Ed: Sezin Andiç) Ankara: Artsürem.

Bu kitaba dünyanın belli başlı bütün üniversite kütüphanelerinden ulaşabilirsiniz. Ayrıca, kitaba Google Play ve Google Books aracılığıyla da ücretsiz erişebilirsiniz. Kitabın matbu haline erişmek, yazardan imzalı nüsha talep etmek ya da toplu sipariş vermek için artsurem@artsurem.com üzerinden sipariş oluşturabilirsiniz.

Psk. Dr. İrem Yılmaz-Özdemir, lisans eğitimini Ankara Üniversitesi Psikoloji Bölümünde, yüksek lisans ve doktora eğitimini ise University of Southampton'da Klinik Psikoloji ve Psikoloji alanlarında tamamlamıştır. Doktora çalışmaları sırasında nostalji, benlik, sosyal ilişkiler ve duygu düzenleme süreçleri üzerine yoğunlaşmış; bu alandaki araştırmalarını Dr. Erich Graf ve Profesör Tim Wildschut danışmanlığında yürütmüştür. Hâlen Çukurova Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümünde görev yapmakta; benlik, kimlik, kişilik kuramları ve klinik psikolojide seçme konular üzerine dersler vermektedir. Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanmış çalışmaları bulunan Yılmaz-Özdemir'in araştırma ilgi alanları arasında nostalji, benlik ve ilişkiler, empati, duygu düzenleme ve güncel psikososyal süreçler yer almaktadır.

Twitter @Dr_iiremmko
Instagram @anticipatory_nostalgia

Psk. Dr. Sezin Andiç, lisans eğitimini Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümünde, lisansüstü eğitimlerini Ankara Üniversitesinde Klinik Psikoloji alanında tamamlamıştır. Hâlen Çukurova Üniversitesi Psikoloji Bölümünde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Akademik çalışmaları; duygu düzenleme, bağlanma, ayrılık anksiyetesi, psikolojik dayanıklılık, ergenlik ve beliren yetişkinlik ile aile bağlamında psikolojik destek süreçleri üzerine odaklanmaktadır. Klinik yaklaşımında Psikodrama ve çeşitli psikoterapi yaklaşımlarını bütüncül bir çerçevede ele alan Andiç, psikodrama alanında uzun soluklu eğitim ve süpervizyon sürecini sürdürmektedir. Akademik çalışmalarınınyanı sıra, Resilience Akademi, Vodafone ve Turkcell gibi kurumsal yapılarda çalışanlara yönelik psikolojik dayanıklılığı güçlendirmeyi amaçlayan atölye ve eğitimprogramları yürütmekte; üniversite, saha ve kurumlar arasında kurduğu iş birlikleriyle toplumsal katkı odaklı uygulamalı çalışmalar gerçekleştirmektedir. Ayrıca akademik dergi ve kitap editörlükleri aracılığıyla psikoloji alanındaki bilgi üretimive dolaşımına katkı sunmaktadır. Enterapi'nin ve Mumulab'ın kurucusudur.

İÇİNDEKİLER

Önsöz 3

BÖLÜM 1 5

Nostalji Nedir? Tarihsel ve Kavramsal Bir Yolculuk... *5*

BÖLÜM 2 9

Hatırlamanın İçeriği: Nostaljinin Temaları ve Tetikleyicileri *9*

Nostaljinin İçeriği 9

Nostaljinin Tetikleyicileri: Geçmiş Ne Zaman ve Nasıl Geri Gelir? 11

Dışsal Tetikleyiciler: Geçmişi Çağıran Anlar 11

İçsel Tetikleyiciler: İçimizden Gelen Nostalji 12

BÖLÜM 3 15

Bir Duygu Olarak Nostalji: Yapısı, Valansı ve Evrenselliği *15*

Nostalji Bir Duygu mudur? 15

Acı Tatlı Bir His: Nostaljinin Tonu 17

Nostaljinin Diğer Duygular Arasındaki Konumu 18

Nostaljinin Evrenselliği: Her Yerde Aynı mı? Nostaljinin Ortak Dili 19

BÖLÜM 4 21

Nostaljinin Psikolojik İşlevleri: Anlam, Benlik ve Sosyal Bağlar *21*

İşlevsel Bir Duygu Olarak Nostalji: Neyi "Düzenler"? 21

Varoluşsal İşlevler: Nostalji Yaşamın Anlamını Nasıl Besler? 22

Benlik Odaklı İşlevler: Nostalji Benliği Nasıl Güçlendirir? 23

Olumlu Duygulanım: Nostaljinin Duygusal Tonu 24

Özgünlük: "Kendim Gibiyim" Duygusunun Güçlenmesi 24

Benlik Saygısı: Değerli Olma Algısının Korunması 25

İyimserlik: Geleceğe Tutunmak 25

Benlik Sürekliliği: Geçmiş ve Bugün Arasında Köprü Kurmak 26

Sosyal İşlevler: Nostalji Sosyal Bağlarımızı Nasıl Güçlendirir? 26

Sosyal Bağlılık: Kabul Görmek ve Ait Hissetmek 27

Güvenli Bağlanma: Yakın İlişkilere Daha Güvenle Yaklaşmak 28

Prososyal Davranış: Paylaşmak ve Yardım Etmek 29

Empati: Nostalji Başkalarının Duygularına Yaklaşımımızı Nasıl Etkiler? 29

BÖLÜM 5 32

Nostaljiye Yatkın Olmak: Geçmişle Daha Sık Konuşmak Bir Güç Mü, Bir Yük Mü? 32

"Geçmişe Takılı Kalmak" mı? Riskli Hattı Görmek 32
"Geçmişten Güç Almak" Mı? Kaynak Hattını Görmek 33
Peki Bu Yatkınlık Nereden Gelir? İlişkisel Hassasiyet ve "Ait Olma İhtiyacı" 34
Her Bağlamda Aynı mı? Koşullar Nostaljinin Tonunu Değiştirir 35
Bir Özellik Değil, Bir İlişki Biçimi... 35

BÖLÜM 6 37

Geçmiş bitmedi: Dijital Dünyada Nostaljinin Yeni Yüzleri 37

KAYNAKÇA 42

Önsöz

Türkiye'de nostalji denildiğinde çoğu zaman Yeşilçam filmleri, eski şarkılar, siyah-beyaz aile fotoğrafları, bayram sabahları ya da çocukluğa ait gündelik imgeler akla gelir. Bu çağrışımlar, nostaljinin kültürel hafızadaki yerini görünür kılmakla birlikte, kavramın psikolojik boyutunu çoğu zaman arka planda bırakır. Oysa psikoloji literatüründe nostalji, yalnızca geçmişe duyulan bir özlem değil; benlik, anlam, aidiyet ve duygu düzenleme süreçleriyle iç içe geçmiş, çok katmanlı ve işlevsel bir duygusal deneyim olarak ele alınmaktadır. Yüzü geçmişe dönük gibi görünse de çoğu zaman bugünü taşımaya ve geleceğe tutunmaya hizmet eder.

Bu kitap, nostaljinin psikolojik yolculuğuna bir giriş niteliği taşımaktadır. Nostaljinin tarihsel dönüşümünden başlayarak, hangi içeriklerle ortaya çıktığını, hangi koşullarda tetiklendiğini, nasıl bir duygu yapısına sahip olduğunu ve bireyler için ne tür psikolojik işlevler üstlendiğini ele almayı amaçlamaktadır. Bu çerçevede nostalji, yalnızca tanımlanan bir kavram olarak değil; bireyin kendisiyle, geçmişiyle ve sosyal dünyasıyla kurduğu ilişkinin dinamik bir bileşeni olarak ele alınmıştır.

Kitap boyunca nostaljinin işlevsel yönleri kadar, sınırları ve olası riskleri de göz ardı edilmemiştir. Nostalji her zaman iyileştirici bir kaynak değildir; bazı koşullarda bugünden kopuşu, aşırı idealizasyonu ya da duygusal kaçınmayı da besleyebilir. Ancak bu kitapta nostalji, ağırlıklı olarak anlamı, benlik sürekliliğini, benlik saygısını ve sosyal bağlılığı destekleyen bir içsel kaynak olarak konumlandırılmış; bu yönüyle anlaşılmayı ve ciddiyetle ele alınmayı hak eden bir duygu olarak değerlendirilmiştir.

Geçmişle Konuşmak, tamamlanmış bir anlatıdan çok, düşünsel bir başlangıç olarak kurgulanmıştır. Burada ele alınan başlıkların, ilerleyen çalışmalara, yeni araştırma sorularına ve daha derin tartışmalara zemin hazırlaması hedeflenmiştir. Metin boyunca yer alan sorular, okuru belirli sonuçlara yönlendirmekten ziyade, nostaljiyle kurulan kişisel ilişkinin fark edilmesine alan açmak amacıyla yerleştirilmiştir. Bu anlamda nostalji, geçmişte kalmış bir monolog değil; bugünle kurulan canlı ve süreğen bir diyalog olarak ele alınmaktadır. Bu yaklaşım aynı zamanda nostaljinin disipliner konumuna dair önemli bir noktayı da açık biçimde ortaya koymaktadır: Nostalji, benlik algısı, sosyal bağlılık, aidiyet ve kişilerarası ilişkilerle doğrudan ilişkili işlevleri nedeniyle, sosyal psikolojinin temel çalışma alanlarından biridir. Bu kitap, nostaljiyi tam da bu sosyal-psikolojik bağlam içinde ele almayı ve literatürdeki yerini görünür kılmayı amaçlamaktadır.

Bu çalışmanın düşünsel arka planını besleyen ve beni nostalji literatürüyle tanıştıran Profesör Tim Wildschut ve Profesör Constantine Sedikides'e teşekkür ederim. Çalışmaları, bu kitabın kuramsal omurgasını şekillendiren en önemli kaynaklar arasında yer almaktadır. Ayrıca kitabın editoryal sürecinde gösterdiği titizlik, metnin kavramsal netliğini ve anlatı dengesini güçlendiren katkıları için sevgili editörüm Sezin Andiç'e özel bir teşekkür borçluyum.

Son olarak, bu kitabın yazım sürecinde sundukları sabır, destek ve anlayış için biricik aileme, sevgili eşime ve arkadaşlarıma teşekkür etmek isterim. Bu çalışmanın arka planında yer alan duygusal güven ve süreklilik duygusu, onların varlığıyla mümkün olmuştur.

Geçmişle konuşmanın mümkün ve kimi zaman gerekli olduğuna inanıyorum. Çünkü nostalji, benim için geçmişte kalmış bir hatırlama biçiminden çok, bugünü anlamlandırmanın ve geleceğe tutunmanın yollarından biridir. Bu kitabı, o konuşmaya alan açmak; geçmişle kurulan bu diyaloğun psikolojik anlamını birlikte düşünmek niyetiyle yazdım. Geçmişle konuşmanın yankısının, okurda yaşamaya devam etmesini diliyorum.

Sevgilerimle…

İrem Yılmaz-Özdemir

BÖLÜM 1

Nostalji Nedir? Tarihsel ve Kavramsal Bir Yolculuk...

Geçmiş, çoğu zaman geride bırakılmış bir zaman dilimi olarak düşünülür. Oysa kimi anlarda, hatırladıklarımız yalnızca olan biteni değil, bugün kim olduğumuzu ve yarın neye tutunacağımızı da belirler. İnsan zihni, geçmişle yalnızca anılar üzerinden değil, duygular, özlemler ve anlam arayışları aracılığıyla ilişki kurar. Bu ilişkinin en tanıdık ama belki de en az sorgulanan biçimlerinden biri nostaljidir. Nostalji, günümüzde psikoloji literatüründe çoğunlukla sıcak, anlamlı ve duygusal açıdan zengin bir deneyim olarak ele alınmaktadır. Ancak bu noktaya gelmesi, kavramın oldukça uzun ve dönüşümlerle dolu bir tarihsel süreçten geçmesiyle mümkün olmuştur. Nostaljinin geçirdiği bu kavramsal yolculuk, yalnızca bir duygunun değil, insanın geçmişle kurduğu ilişkinin de zaman içinde nasıl yeniden yorumlandığını göstermesi bakımından dikkat çekicidir.

İnsan zihni, aynı duyguyu nasıl olur da bir çağda hastalık, başka bir çağda iyileştirici bir kaynak olarak deneyimler?

"Nostalji" terimi ilk kez 17. yüzyılın sonlarında İsviçreli hekim Johannes Hofer tarafından ortaya atılmıştır. Hofer, özellikle memleketlerinden uzakta görev yapan askerlerde gözlemlediği bedensel ve ruhsal belirtileri tanımlamak için bu kavramı kullanmıştır. Yunanca nostos (eve dönüş) ve algos (acı) sözcüklerinden türetilen nostalji, bu ilk tanımda geçmişe duyulan duygusal bir özlemden çok, bireyin fiziksel ve psikolojik bütünlüğünü tehdit eden bir durum olarak ele alınmıştır (Hofer, 1688/1934). Yüksek tansiyon, düzensiz kalp atışları, iştahsızlık, yoğun hüzün, umutsuzluk ve intihar düşüncelerine kadar uzanan belirtiler, nostaljinin ciddi bir tıbbi sorun olarak görülmesine neden olmuştur (McCann, 1941).

Tanıdık bir dünyadan kopmak, neden yalnızca özlem değil, aynı zamanda bedensel bir çöküşle de ilişkilendirilmiştir?

Bu erken dönem yaklaşımda dikkat çeken nokta, nostaljinin bireyin geçmişle kurduğu duygusal bağdan ziyade, "yerinden edilmiş olma" hâlinin bir sonucu olarak değerlendirilmesidir. Evden, tanıdık ilişkilerden ve alışıldık yaşam düzeninden kopmak, insan psikolojisi üzerinde derin ve yıpratıcı bir etki yaratmaktadır. Bu nedenle nostalji, uzun yıllar boyunca yalnızca bireysel bir duygu değil, fiziksel sağlığı da tehdit eden bir bozulma olarak ele alınmıştır.

Bir deneyim, tarihsel koşullar değiştikçe nasıl olur da bir hastalıktan, anlaşılması gereken bir duyguya dönüşür?

17. ve 18. yüzyıllar boyunca bu bakış açısı büyük ölçüde korunmuştur. Nostalji, özellikle askerler, denizciler ve göçmenler gibi uzun süre evlerinden uzakta yaşayan bireylerde görülen bir rahatsızlık olarak değerlendirilmiş; bireyin bulunduğu çevreye uyum sağlayamamasının bir göstergesi olarak yorumlanmıştır (Sedikides ve ark., 2015). Bu dönemde nostalji, insanın geçmişe dönük duygusal bağ kurma kapasitesinden çok, mevcut koşullara uyum sağlayamama hâlinin bir sonucu olarak görülmüştür. 18. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarıyla birlikte nostaljiye ilişkin kavramsal çerçeve değişmeye başlamıştır. Nostalji artık bir nörolojik hastalık olarak değil, daha çok psikiyatrik bir durum ve melankolinin bir biçimi olarak ele alınmıştır (Batcho, 1998). Bu dönemde nostalji; kaygı, uykusuzluk, yas, hüzün ve iştah kaybı gibi belirtilerle ilişkilendirilmiş, ağırlıklı olarak olumsuz bir duygulanım durumu olarak değerlendirilmiştir (Havlena ve Holak, 1991; McCann, 1941). 19. yüzyılın ilk yarısında nostalji ile memleket özlemi kavramları büyük ölçüde iç içe geçmiştir. Göçmenler, askerler, yatılı okul öğrencileri ve denizciler gibi evlerinden uzun süre ayrı kalan bireylerde gözlemlenen duygusal sıkıntılar, nostalji başlığı altında ele alınmıştır (Cox, 1988; Rosen, 1975). Bu yaklaşımda nostalji, hâlâ bireyin mevcut yaşamına uyumunu zorlaştıran, geçmişe takılı kalmayı temsil eden bir deneyim olarak görülmektedir.

Geçmişe yönelmek, her zaman geride kalmak mıdır; yoksa bazen ilerlemenin pusulası olabilir mi?

Bu soru nostaljiye uzun süre egemen olan olumsuz bakışın sorgulanmasını da beraberinde getirir. Nitekim 20. yüzyılın son çeyreğiyle birlikte, nostaljiye ilişkin bu tek yönlü olumsuz bakış belirgin biçimde değişmeye başlamıştır. Bir dönem yalnızca kaybın ve tutunamamanın işareti olarak görülen nostalji, başka bir yüzüyle görünür olmaya başlamıştır. Sosyal psikoloji literatüründe, nostaljinin yalnızca geçmişe saplanıp kalmaktan ibaret olmadığı; bireyin benliği, sosyal ilişkileri ve yaşamına yüklediği anlamla iç içe geçen bir deneyim olduğu bu çalışmalarla birlikte yeniden kavramsallaştırılmaya başlanmıştır (Sedikides ve ark., 2004). Nostaljinin insan psikolojisinde yalnızca bir yük değil, belirli koşullar altında işlevsel bir kaynak olabileceğine işaret eden ilk bulgular ortaya konulmuştur.

Bu noktadan itibaren nostalji, bireyin geçmişle kurduğu edilgen bir özlem ilişkisinden çıkarak, psikolojik işlevleri olan aktif bir duygusal süreç olarak ele alınmaya başlanmıştır. Nostalji artık yalnızca "geride kalan" bir zamana duyulan hasret değil; bireyin bugününü ve geleceğini anlamlandırmasına katkı sağlayan bir deneyim olarak değerlendirilmiştir. Bu kavramsal dönüşümle birlikte nostalji, memleket özleminden de ayrışmıştır. Memleket özlemi daha çok bireyin fiziksel olarak bulunduğu yerden kopuşuyla ilişkiliyken, nostalji çok daha geniş bir içeriğe sahiptir. Nostaljik deneyimler; geçmişte yaşanmış olayları, kişilerle kurulan ilişkileri, önemli yaşam anlarını ve bireyin kimliğinin şekillenmesinde rol oynayan deneyimleri kapsar (Sedikides ve ark., 2008; Wildschut ve ark., 2006). Bu yönüyle nostalji, bireyin geçmişiyle kurduğu duygusal bir köprüye dönüşmektedir.

Güncel tanımlarda nostalji, "genellikle kişisel olarak olumlu çağrışımlar taşıyan bir zaman ya da mekâna yönelik duygusal bir özlem" olarak ele alınmaktadır (New Oxford Dictionary of English, 1998). Bu tanım, nostaljinin yalnızca hüzünle sınırlı bir duygu olmadığını; aynı zamanda sıcaklık, anlamlı ve çoğu zaman dingin bir keyif barındırdığını hatırlatmaktadır. Üstelik nostalji, sanıldığı gibi nadir ya da istisnai bir deneyim de değildir. Araştırmalar, nostaljinin gündelik yaşamın sessiz ama sürekli eşlikçilerinden biri olduğunu göstermektedir. Wildschut ve arkadaşlarının (2006), üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada katılımcıların büyük bir bölümünün haftada en az bir kez nostaljik duygular yaşadığını bildirmesi, nostaljinin sıradışı bir halden çok yaşamın doğal ritmi içinde ortaya çıkan bir deneyim olduğunu düşündürmektedir.

Nostaljinin dikkat çekici özelliklerinden biri de bu gündelik deneyimin kültürel sınırları aşan bir ortaklık taşımasıdır. Hepper ve arkadaşları (2014),

onsekiz farklı ülkeden katılımcılarla yürüttükleri çalışmada, nostaljinin temel özelliklerine dair güçlü bir kültürlerarası uzlaşı bulunması; bu duygunun farklı kültürlerde, farklı yaşam koşulları altında ortaya çıksa da benzer biçimlerde anlamlandırıldığını göstermektedir. Bu durum, nostaljinin yalnızca bireysel değil, evrensel bir insan deneyimi olarak ele alınabileceğini düşündürmektedir.

Bize ait olan bir duygu: Nostalji, nasıl olur da başkalarıyla paylaşılan bir deneyime dönüşür?

Bu bölümde görüldüğü üzere nostalji, tarihsel süreç içerisinde bir hastalık olarak tanımlanmaktan, karmaşık ve çok katmanlı bir duygusal deneyim olarak anlaşılmaya doğru evrilmiştir. Günümüzde nostalji, bireyin benliğiyle, geçmişiyle ve sosyal dünyasıyla kurduğu ilişkiyi güçlendiren önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir. Ancak bu dönüşüm, yeni bir soruyu da beraberinde getirir: Geçmiş gerçekten geride kalan bir zaman dilimi midir, yoksa bugünle ve gelecekle kurduğumuz ilişkiyi sessizce şekillendiren, hâlâ etkin bir bileşen mi?

Bir sonraki bölüm, bu sorunun izini sürerek nostaljik deneyimlerin hangi anlarda, hangi içeriklerle ve hangi koşullar altında ortaya çıktığını incelemeye davet etmektedir.

BÖLÜM 2

Hatırlamanın İçeriği: Nostaljinin Temaları ve Tetikleyicileri

Nostalji, her ne kadar tek bir duygusal etiket altında ele alınsa da, içerik ve ortaya çıkış biçimleri bakımından oldukça zengin ve çok katmanlı bir deneyimdir. İnsanlar nostaljik hissettiklerinde yalnızca "geçmişi" hatırlamaz; belirli kişilerle, belirli anlarla ve belirli bağlamlarla örülmüş bir geçmişi yeniden yaşarlar. Bu nedenle nostaljiyi anlamak için yalnızca onun varlığını değil, hangi koşullarda ve neyi hatırlattığını da ele almak gerekir.

Bir an durup düşünelim: Nostaljik hissettiğimizde aklımızdan geçenler neden çoğu zaman benzer temalar etrafında toplanır?

Bu bölümde, nostaljik deneyimlerin içeriğini oluşturan ana temalar ve bu deneyimleri tetikleyen içsel ve dışsal etkenler ele alınmaktadır.

Nostaljinin İçeriği

Nostaljinin içeriğine ilişkin ilk sistematik çalışmalar, bireylerin kendi nostaljik anlatılarını nasıl yapılandırdıklarını incelemiştir. Holak ve Havlena (1992), nostaljik deneyimlerin hangi unsurları barındırdığını anlamak amacıyla katılımcılardan nostaljiye dair kişisel anlatılar toplamıştır. Katılımcılardan, nostalji denildiğinde akıllarına gelen kişileri, olayları ve nesneleri ayrıntılı biçimde betimlemeleri istenmiştir. Bulgular, nostaljik anlatıların büyük ölçüde kişisel olarak anlamlı sosyal ilişkiler etrafında şekillendiğini göstermiştir.

Bu anlatılarda sıklıkla aile üyeleri, yakın arkadaşlar ve romantik partnerler yer almaktadır. Bunun yanı sıra, çocukluk oyuncakları, eski fotoğraflar, belirli mekânlar ve özel günler (doğum günleri, bayramlar, mezuniyetler gibi) nostaljik deneyimlerin temel yapı taşları arasında yer almaktadır. Bu bulgular, nostaljinin rastgele anılardan değil; bireyin kimliği ve ilişkileri açısından merkezi bir öneme sahip deneyimlerden beslendiğini düşündürmektedir.

Peki neden nostalji, gündelik ve "önemsiz" anlardan çok, anlam yüklü ilişkiler ve olaylar etrafında şekillenir?

Bu sorunun yanıtı, nostaljik deneyimin duygusal dokusunda gizlidir. Holak ve Havlena'nın (1998) nostaljik anlatıların içeriğini inceledikleri çalışmaları, nostaljinin tek boyutlu ya da yalnızca olumlu bir duygu olmadığını

açıkça ortaya koymaktadır. Katılımcıların anlatıları, hem olumlu hem de olumsuz duygusal bileşenler içermektedir. Olumlu duygular arasında sıcaklık, sevinç ve huzur ön plana çıkarken; olumsuz duygular arasında kayıp, özlem ve hüzün yer almaktadır. Ancak dikkat çekici olan nokta, bu olumsuz duyguların nostaljik deneyimi baskılamaktan çok ona derinlik kazandırmasıdır. Bu durum, nostaljinin "acı tatlı" doğasını ortaya koymaktadır. Nostaljik anılar her zaman mutlu değildir; fakat bu anılar, çoğu zaman olumsuz deneyimleri bile anlamlı bir bütünün parçası hâline getirir. Zorlayıcı yaşantılar, zaman içinde yumuşatılır; kayıplar, bağların gücünü hatırlatan bir çerçeve içinde yeniden konumlanır.

Nostalji, geçmişi dönüştürür mü? Yoksa onu yeni bir anlamla mı taşınabilir kılar?

Nostaljik deneyimin yalnızca hatırlamaya değil, anlamlandırmaya dayalı bir süreç olduğunu gösteren bulgular, Wildschut ve arkadaşları (2006) tarafından da desteklenmiştir. Araştırmacılar, nostaljik anlatıları içerik analizi yöntemiyle incelemiş ve bu anlatılarda bireyin kendisinin genellikle ana karakter olarak yer aldığını göstermiştir. Ancak bu "ben" vurgusu, yalıtılmış bir benlik sunumundan çok sosyal ilişkilerle iç içe geçmiş bir kendilik anlatısını ifade etmektedir. Nostaljik anılar; aile üyeleri, arkadaşlar, evcil hayvanlar, tanıdık mekânlar ve yaşamda dönüm noktası oluşturan olaylar etrafında şekillenmektedir. Bu anlatılar, geçmişte yaşanan güçlükleri ortadan kaldırmaz; ancak onları, bağlar ve ilişkiler aracılığıyla anlamlı bir çerçeveye yerleştirerek daha taşınabilir hâle getirir.

Kendi nostaljik anılarımızı düşündüğümüzde, bu anılarda gerçekten yalnız mıyız, yoksa başkaları da bizimle birlikte mi yer alır?

Bu soruya yanıt veren çalışmalardan biri Hepper ve arkadaşlarının (2012), nostaljinin içerik özelliklerini ayrıntılı biçimde inceledikleri kapsamlı araştırma programıdır. Yedi ayrı çalışmadan oluşan bu program, gündelik (naif) nostalji anlayışlarının bir prototipini oluşturmayı ve nostaljik deneyimin merkezinde yer alan özellikleri çevresel olanlardan ayırt etmeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, nostaljinin merkezinde "özlem", "eksiklik hissi" ve "geçmişe dönüklük" gibi temel özelliklerin yer aldığını; sıcaklık, huzur ve pişmanlık gibi duyguların ise bu merkezin çevresinde konumlandığını göstermektedir. Ancak bu yapının en dikkat çekici yönü, nostaljik anıların rastgele geçmiş hatırlamalarından ziyade, belirli ve tutarlı temalar etrafında örgütlenmesidir. Özellikle sosyal bağlar, nostaljik deneyimlerin en belirgin ve süreklilik gösteren içeriğini oluşturarak, bu anılarda bireyin çoğu zaman başkalarıyla birlikte yer aldığını ortaya koymaktadır.

Nostaljinin Tetikleyicileri: Geçmiş Ne Zaman ve Nasıl Geri Gelir?

Nostalji çoğu zaman beklenmedik anlarda belirir. Bazen tanıdık bir şarkı, bazen bir koku, bazen de durup dururken çöken bir yalnızlık hissi; geçmişe açılan bir kapıyı aralar. Bu anlar, nostaljinin yalnızca bilinçli olarak çağrılan bir duygu olmadığını; kimi zaman kendiliğinden kimi zaman da farkına varmadan harekete geçtiğini düşündürür. Araştırmalar, nostaljik deneyimlerin hem dış dünyadan gelen duyusal uyaranlar hem de bireyin iç dünyasında beliren duygusal ve bilişsel durumlar tarafından tetiklenebildiğini göstermektedir (Batcho, 2008; Sedikides ve ark., 2015; Wildschut ve ark., 2006; Wildschut ve Sedikides, 2022). Başka bir deyişle nostalji, yalnızca hatırlanan bir geçmiş değil; duyulan, hissedilen ve bazen de yaşanılan anın içine sızan bir deneyimdir.

Geçmiş, neden bazı anlarda sessizce geri planda kalırken, bazı anlarda hiç davet edilmeden bugüne taşınır?

Bu soru, nostaljik deneyimin rastlantısal olmadığına; belirli anlar, duyumlar ve içsel durumlarla birlikte harekete geçen bir sürece işaret eder. Bu bölüm, nostaljiyi tetikleyen başlıca unsurların izini sürerek, dış dünyadan gelen duyusal uyaranların ve bireyin içsel duygusal hâllerinin bu deneyimi nasıl başlattığını ve biçimlendirdiğini ele almaktadır.

Dışsal Tetikleyiciler: Geçmişi Çağıran Anlar

Nostaljinin en dikkat çekici özelliklerinden biri, çoğu zaman bir düşünceyle değil bir duyuyla başlamasıdır. Elinizin ucuna gelen tanıdık bir doku, bir köşe başında karşılaştığınız tanıdık bir görüntü ya da yıllardır aynı yerde duran sıradan bir nesne… Bir anda sanki perde aralanır ve geçmiş, bütün ağırlığıyla değil, bütün canlılığıyla bugüne sızar. Belirli bir nesne, bir mekân ya da tanıdık bir duyusal uyarıcı, geçmişte yaşanmış deneyimleri aniden ve yoğun bir şekilde zihne taşıyabilir. Araştırmalar, özellikle çocukluk ya da gençlik dönemine ait nesnelerin; doğup büyüdüğümüz yerle ilişkili imgelerin nostaljik duyguları güçlü biçimde tetikleyebildiğini göstermektedir (Holbrook ve Schindler, 1996; 2003).

Bu duyusal kapıların belki de en sık açılanı müziktir. Bir melodi çalar; biz yalnızca bir ana değil, o anın ışığına, sesine, hatta içimizde bıraktığı duyguya geri döneriz. Belirli bir şarkı ya da melodi, bireyi yalnızca geçmişteki bir ana değil, o anın duygusal atmosferine geri götürebilir. Müzik aracılığıyla uyanan nostaljinin duygusal yoğunluğunun yüksek olduğu ve anlam duygusu, sosyal bağlılık ve iyimserlik gibi psikolojik çıktılarla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Barrett ve ark., 2010; Cheung ve ark., 2013; Reid ve ark., 2022; Routledge ve ark., 2011). Şarkı sözleri de kimi zaman, geçmişteki ilişkileri ve

yaşantıları yeniden canlandırarak bu nostaljik etkiyi güçlendirebilir (Batcho ve ark., 2008).

Koku ise nostaljinin belki de en "ani" tetikleyicilerinden biridir. Hiç hazırlıklı değilken, tek bir koku bizi yıllar öncesine savurarak o günkü benliğimizle aramızdaki bağı bir anda görünür kılabilir. Reid ve arkadaşları (2015), koku yoluyla uyandırılan nostaljinin, geçmiş benlikle bağ kurmayı ve benlik sürekliliği duygusunu artırabildiğini göstermiştir. Benzer şekilde, tatla ilişkili çağrışımlar da belirli yiyecekler aracılığıyla bizi çocukluğun aile sofralarına, tanıdık ev ortamlarına ve anılarına geri götürebilir (Supski, 2013; Zhou ve ark., 2012).

Üstelik nostaljiyi çağıran dışsal tetikleyiciler yalnızca nesneler ya da duyularla da sınırlı değildir. Hava durumu gibi çevresel koşullar dahi bazen bu çağrının bir parçası olabilir. Örneğin rüzgâr, yağmur ya da soğuk hava gibi atmosferik koşulların nostaljiyle ilişkili olduğu gösterilmiştir (Van Tilburg ve ark., 2018; Zhou ve ark., 2012). Bu tür koşullar, bireyin içe dönmesini ve geçmişe yönelmesini kolaylaştıran bir bağlam yaratabilir.

Peki tek bir koku, tek bir melodi ya da bir akşamüstü rüzgârı; nasıl olur da yıllardır kapalı duran bir anı kapısını bir anda açar?

Çoğu zaman bu sorunun yanıtı, yalnızca dışarıda değil, içeride saklıdır. Çünkü nostaljiyi her zaman bir şarkı başlatmaz; bazen bir şarkıyı "nostaljik" yapan, o anda içimizde büyüyen bir duygu hâlidir.

İçsel Tetikleyiciler: İçimizden Gelen Nostalji

Nostalji, yalnızca dış dünyadan gelen uyaranlarla değil, bireyin içsel duygusal durumlarıyla da yakından ilişkilidir. Araştırmalar, özellikle yalnızlık (Wildschut ve ark., 2010; Zhou ve ark., 2008), can sıkıntısı (Van Tilburg, Igou ve Sedikides, 2013), genel olumsuz duygulanım (Barrett ve ark., 2010; Wildschut ve ark., 2006) ve benlik süreksizliği hissi (Sedikides ve ark., 2008; Sedikides ve ark., 2015) gibi olumsuz duyguların sıklıkla nostaljiyi tetiklediğini göstermektedir.

Yukarıdaki bulgular, nostaljinin çoğu zaman psikolojik bir ihtiyacın işareti olarak ortaya çıktığını düşündürür: Yalnızlık hissi arttığında, zihin geçmişte kurulmuş bağlara uzanarak sosyal bağlılık duygusunu yeniden canlandırmaya çalışır. Can sıkıntısı çöktüğünde, geçmişteki canlılık ve hareket, bugüne anlam katan bir hatırlatmaya dönüşebilir. Benlik sürekliliği sarsıldığında ise nostalji, "o zamanki ben" ile "şimdiki ben" arasına köprü kurarak kopukluğu onarmaya hizmet edebilir.

Benzer şekilde, anlam duygusunun zayıfladığı anlar da nostaljiyi çağırır. Yaşamın yön duygusunun kaybolduğu dönemlerde nostaljik düşüncelerin daha olası olduğunu gösteren bulgular vardır (Routledge ve ark., 2011; Routledge ve ark., 2012). Dolayısıyla nostalji, yalnızca bir duygu değil; anlam, benlik ve bağlanma ihtiyaçlarını düzenleyen işlevsel bir yanıt olarak görülebilir.

Nostalji gerçekten geçmişe mi aittir, yoksa bugünkü bir eksikliğin dili midir?

Nostalji, sadece geçmişi anmak değildir; kimi zaman bugünün eksikliğini taşıyabilmek için geçmişten güç almaktır. O hâlde nostalji, yalnızca geçmişe ait bir duygu değil; çoğu zaman bugünde eksilen şeyi fark ettiren, onu tamamlamaya çalışan bir içsel düzenleme biçimi olarak çalışıyor olabilir.

Olumsuz duygulanım nostaljiyi neden çağırır? Neden en çok da yalnızlık?

Bazı duygular vardır; geldiğinde dünyayı daraltır. İçimizdeki sesler yükselir, çevre sessizleşir. İşte nostalji çoğu zaman böyle anlarda belirir: "iyi olduğumuz" zamanlardan çok, içimizde bir eksiklik büyüdüğünde… Araştırmalar, nostaljiyi harekete geçiren içsel durumlar arasında olumsuz duygulanımın özel bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Wildschut ve arkadaşları (2006), farklı duygusal durumların nostalji üzerindeki etkisini incelediklerinde, nostaljiyi en güçlü biçimde tetikleyen durumun olumsuz duygulanım olduğunu ortaya koymuştur. Bu olumsuz duyguların içinde ise yalnızlık, en sık dile getirilen ve en belirgin olanlardan biridir. Bu bulguyu soyut bir önerme gibi düşünmemek gerekir; çünkü çalışmanın kurgusu, nostaljinin "kendiliğinden oluşan" bir rastlantı olmadığını, belli koşullarda devreye girdiğini göstermektedir.

Wildschut ve arkadaşlarının (2006) deneysel çalışmasında katılımcılar, rastgele olarak olumsuz, nötr ya da olumlu bir duygu durumuna yönlendirilmiş; ardından geçmişlerine ilişkin ne ölçüde nostalji hissettikleri değerlendirilmiştir. Sonuç nettir: Olumsuz duygulanım yaşayan katılımcılar, diğer gruplara kıyasla geçmişe ilişkin daha güçlü nostaljik hisler bildirmiştir. Bu tablo, nostaljinin olumsuz duygular yükseldiğinde devreye giren bir tür duygu düzenleme mekanizması olabileceğini düşündürmektedir.

Peki bu neye benzer? Günlük hayattan küçük bir sahne düşünelim: Akşam eve dönmüşsünüz; telefon suskun, ev sessiz. İçinizde beliren yalnızlık, bir anda sizi yıllar öncesine taşır: Kalabalık bir mutfak, bir bayram sabahı, arkadaşlarla uzun bir yürüyüş… Dışarıdan bakıldığında bu bir "geçmişe kaçış" gibi görünebilir. Oysa çoğu zaman zihin şunu yapmaktadır: Bugünün boşluğunu, geçmişteki bağların sıcaklığıyla düzenlemek. Yalnızlık, sosyal

bağlılık ihtiyacını görünür kılar; nostalji ise geçmişteki ilişki izlerini canlandırarak "yalnız değilim" duygusunu kısa süreli de olsa geri getirir.

Bu çerçevede nostalji, yalnızca geçmişi hatırlamak değildir; aynı zamanda bugünkü duygusal sıkıntıya bir yanıt verme biçimidir. Olumsuz duygular arttığında birey, geçmişteki anlamlı bağlara ve belki de kendisini "tam" hissettiren deneyimlere yönelerek psikolojik bir denge kurmaya çalışır.

O hâlde yalnızlık hissettiğimizde geçmişe dönmemiz bir zayıflık değil bir başa çıkma yolu mu?

Nostalji, her zaman geriye çekilmek değil; kimi zaman bugünü taşıyabilmek için geçmişten destek almak anlamına gelir. Yalnızlık hissettiğimizde geçmişe dönmek bir zayıflık değil; çoğu durumda zihnin kendini onarmaya çalıştığı, bağ ve anlam arayışını yeniden kurduğu bir başa çıkma yolu şeklinde görülebilir.

Asıl soru, nostaljinin bizi geçici olarak güçlendirip bugüne döndüren bir kaynak olup olmadığı ya da bugünden uzaklaştıran bir sığınak hâline gelip gelmediği olabilir mi?

BÖLÜM 3

Bir Duygu Olarak Nostalji: Yapısı, Valansı[1] ve Evrenselliği

Bazen hiçbir şey yapmadan, yalnızca bir an durup dinleriz. İçimizden geçen tanıdık bir sıcaklık, aynı anda hafif bir sızıyla karışır; gülümseriz ama boğazımızda küçük bir düğüm de belirir. Nostalji tam da böyle anlarda kendini gösterir: "Geçmişi düşünmek" ten daha fazlası, bir duygunun bedende ve anlamda yankılanmasıdır.

Nostalji, yalnızca geçmişe bakan bir düşünce mi; yoksa kendine özgü yapısı olan, "acı tatlı" doğasıyla bugünü düzenleyen gerçek bir duygu mu?

Nostalji, gündelik dilde çoğu zaman "geçmişi özlemek" şeklinde basit bir ifadeyle tanımlansa da psikolojik açıdan bakıldığında oldukça karmaşık bir duygusal deneyimi temsil eder. Nostaljiyi bir duygu olarak ele almak, onun yalnızca geçmişe yönelmiş bir düşünce biçimi değil; belirli bir duygusal yapıya, valansa ve işlevsel özelliklere sahip bir deneyim olduğunu kabul etmeyi gerektirir (Sedikides ve ark., 2004; Wildschut ve ark., 2006).

Bir duygu dediğimizde neyi kastediyoruz? Nostalji, diğer duygularla aynı kuramsal çerçevede mi ele alınmalıdır; yoksa ayrı bir konumu mu vardır?

Bu bölümde nostalji, duygu kuramları bağlamında ele alınmakta; nostaljinin bir duygu olarak nasıl konumlandırıldığı, duygusal valansı ve uyarılmışlık düzeyi, diğer duygularla ilişkisi ve evrenselliği tartışılmaktadır.

Nostalji Bir Duygu mudur?

Nostalji bazen bir anının içeriğinden önce bedende belirir. Göğüste hafif bir genişleme, dudağınızın kenarında beliren istemsiz bir gülümseme, ardından ince bir sızı… O anda zihnimiz, geçmişe dair bir "bilgi" yi hatırlamaktan çok, geçmişle ilişkili bir duygulanım hâlini yeniden yaşatıyor gibidir. Bu yüzden nostaljiye yalnızca "geçmişi düşünmek" demek eksik kalır; çünkü nostalji, düşünceden taşan, duygunun kendine özgü ritmini taşıyan bir deneyimdir.

[1] Valans: Psikolojide bir duygunun öznel olarak olumlu ya da olumsuz biçimde deneyimlenmesini ifade eden temel duygusal boyut. Duygunun "iyi mi, kötü mü hissettirdiği"ne karşılık gelir.

Peki nostalji gerçekten bir duygu mudur; yoksa duygularla karışmış bir düşünce biçimi mi?

Duygular, klasik yaklaşımlarda çoğu zaman kısa süreli, belirli bir uyaran karşısında ortaya çıkan ve hızla sönen tepkiler olarak tanımlanmıştır (Ekman, 1984). Ancak daha güncel yaklaşımlar, duyguların yalnızca "anlık patlamalar" olmadığını; kimi zaman daha uzun süre devam edebilen, bağlama göre şekillenen, bilişsel değerlendirmelerle ve sosyal anlamlarla iç içe geçen dinamik süreçler olduğunu vurgular (Kuppens, 2015; Scherer, 2009; Verduyn ve ark., 2009; Verduyn ve ark., 2012). Bu perspektiften bakıldığında bir duygunun "duygu" sayılabilmesi için tek ölçüt, kısa süreli olması değildir; önemli olan, duygunun belirli bir yapı göstermesi ve organizmayı içsel ya da dışsal koşullara uyum sağlayacak şekilde harekete geçiren çok bileşenli bir süreç olarak işleyebilmesidir.

Nostaljiye ilişkin tartışma da tam bu noktada ortaya çıkar. Uzun süre boyunca nostalji, duygudan çok "geri dönülmesi mümkün olmayan bir geçmişe takılma" hâli olarak görülmüş; bu nedenle ağırlıklı olarak olumsuz bir deneyim şeklinde değerlendirilmiştir (Best ve Nelson, 1985; Hertz, 1990; Peters, 1985). Bu görüşler, nostaljiyi hüzün, kayıp ve pişmanlık gibi duygularla aynı hatta yerleştirir: Çünkü geçmişe yönelmek burada, bugünden uzaklaşmakla eş anlamlıdır. Eğer nostalji yalnızca bu çizgide anlaşılsaydı, onu "duygu" olarak değil, kişinin şimdiki hayatını zorlaştıran bir zihinsel yönelim olarak ele almak daha kolay olurdu.

Buna karşılık, daha yakın dönem araştırmalar, nostaljinin bu tek yönlü açıklamaya sığmadığını gösterir. Nostalji, geçmişe yönelik bir özlem içerir; ancak bu özlem sıklıkla sıcaklık, anlam ve sosyal bağlılık gibi olumlu bileşenlerle iç içedir (Batcho, 1995, 1998; Kaplan, 1987; Sedikides ve ark., 2004). Başka bir deyişle nostalji, yalnızca "kayıp" duygusunu yükselten bir deneyim değil; aynı zamanda kişiyi ilişkilerine, kimliğine ve yaşam öyküsüne bağlayan, onu bir anlam zemininde yeniden konumlandıran bir duygusal süreçtir. Bu nedenle, güncel literatürde nostalji, tek boyutlu bir olumsuzluk olarak değil, çok bileşenli ve karmaşık bir duygu olarak tanımlanır; ne tamamen olumsuz ne de tamamen olumlu bir duygu sınıflandırmasına rahatça yerleşemez (Davis, 1979; Wildschut ve ark., 2006).

Bu noktada "nostalji duygu mudur?" sorusu, aslında "duygu dediğimizde neyi kastediyoruz?" sorusuna geri dönmeyi gerektirir. Eğer duyguları yalnızca anlık ve tek renkli tepkiler olarak düşünürsek, nostaljiyi bir duygu olarak sınıflandırmak zorlaşır. Ancak duyguları, bilişsel değerlendirmelerle, bedensel eşliklerle ve sosyal anlamlarla birlikte işleyen çok katmanlı süreçler olarak ele aldığımızda nostalji, tam da bu tanıma oturur.

Nostalji, bir hatırlama biçiminden ibaret değildir; çoğu zaman bir değerlendirme içerir ("geri dönülmez"), bir ilişki düzenler ("bağlarım vardı"), bir benlik duygusu üretir ("ben buyum") ve bedensel-duygusal bir ton taşır ("acı tatlı").

Bir duygunun hem hüzün hem de sıcaklık içermesi, onu zayıf mı kılar, yoksa daha mı insani yapar?

Bir duygunun aynı anda hem hüzün hem sıcaklık barındırması, onu zayıflatmaz; tersine, onu daha insani kılar. Çünkü nostalji, yaşamın gerçeğini; yani geçiciliği inkâr etmeden, o geçiciliğin içinde anlamı ve bağı yeniden kurmanın bir yolunu arar. Bu bölümün devamında, nostaljinin bu "acı tatlı" tonunu daha yakından ele alacak; duygusal valansı ve uyarılmışlık düzeyi üzerinden nostaljinin neden sakinleştirici ama derin bir duygu olarak deneyimlendiğini tartışacağız.

Şimdi nostaljinin 'duygusal tonuna' daha yakından bakalım: Nostaljiyi çoğu zaman sakinleştirici yapan ne, onu zaman zaman sızılı kılan ne?

Acı Tatlı Bir His: Nostaljinin Tonu

Nostalji çoğu zaman yüksek sesle gelmez. Ne coşkulu bir sevinçtir ne de keskin bir keder. Daha çok içeri doğru yayılan, yumuşak ama derin bir duygu hâlidir. Hatırladığımız şeyler bizi gülümsetirken, aynı anda içimizde hafif bir eksiklik hissi de bırakır. Bu yüzden nostalji, tek renkten oluşan bir duygu olmaktan ziyade, iki duygusal tonun aynı anda var olabildiği bir deneyim gibi yaşanır.

Psikoloji literatüründe duygular sıklıkla iki temel boyut üzerinden ele alınır: Valans (olumlu–olumsuz) ve uyarılmışlık düzeyi (yüksek–düşük) (Russell, 1980; Russell ve Feldman Barrett, 1999). Buradan bakıldığında nostalji, çoğunlukla olumlu tarafta, ancak düşük uyarılmışlık düzeyinde bir duygu olarak konumlandırılmaktadır (Van Tilburg ve ark., 2018). Araştırmalar, nostaljik deneyimlerin sıcaklık, huzur, duygusal yakınlık ve anlam duygularıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Hepper ve ark., 2012; Wildschut ve ark., 2006). Nostalji yoğun bir coşku ya da yüksek enerjili bir mutluluk yaratmaktan ziyade, sakinleştirici ve düzenleyici bir etki sunmaktadır. Nostalji yaşandığında birey çoğu zaman kendini daha "yerli yerinde", daha bütün hisseder. Bu özellikleriyle nostalji, bireyin duygusal dengesini yeniden kurmasına yardımcı olan bir duygu olarak değerlendirilmektedir (Sedikides ve Wildschut, 2016).

Bununla birlikte nostaljinin duygusal tonu yalnızca olumlu bileşenlerden oluşmaz. Nostaljik deneyimler, kayıp, özlem ve geri dönülemezlik gibi olumsuz duygusal bileşenleri de içermektedir. Geçmişe sevgiyle bakabilmek, o geçmişin artık ulaşılamaz olduğunu da bilmek anlamına gelir. Bu nedenle nostalji, literatürde sıklıkla "acı tatlı" (bittersweet) bir duygu olarak tanımlanır (Hepper ve ark., 2012; Wildschut ve ark., 2006). Ancak bu olumsuz bileşenler, nostaljinin genel duygusal tonunu zayıflatmaz, ona derinlik kazandırır. Nostalji, yaşamın kayıp ve süreklilik arasındaki gerilimini aynı anda taşır.

Bu açıdan bakıldığında nostaljinin gücü, yalnızca iyi hissettirmesinde değil; iyi hissettirirken kaybı inkâr etmemesinde yatar. Nostaljik deneyim, geçmişin geri gelmeyeceğini bilerek onu sevgi ve kabulle hatırlayabilme kapasitesini içerir. Bu da nostaljiyi, yüzeysel bir mutluluktan ayırır. O, daha çok olgunlaşmış bir duygulanım hâlidir: Yaşananların değerini, ancak onların geçiciliğini kabul ederek kurar.

Geçmişin geri gelmeyeceğini bilerek onu sevgiyle hatırlamak, duygusal açıdan nasıl bir deneyimdir?

Bu soru, nostaljinin yalnızca duygusal tonunu değil, aynı zamanda onun benlikle ve anlamla kurduğu ilişkiyi de gündeme getirir. Bir sonraki alt başlıkta, nostaljinin diğer duygular arasındaki yerini inceleyerek, bu "acı tatlı" deneyimin benliği nasıl düzenlediğini daha yakından ele alacağız.

Nostaljinin Diğer Duygular Arasındaki Konumu

Bir duyguyu anlamanın yollarından biri, onu yalnız başına değil, yanındaki duygularla birlikte düşünmektir. Kimi duygular benliği daraltır; kişiyi içe kapatır, suçlu ya da eksik hissettirir. Kimileri ise benliği genişletir; kişiye değer, bağlılık ve süreklilik duygusu kazandırır.

Nostalji bu haritada nereye düşer? Onu suçluluk ve utanç gibi benliği zorlayan duyguların yanına mı koymalıyız; yoksa minnettarlık ve öz şefkat gibi bütünleştiren duyguların yakınına mı?

Bu soruya yanıt arayan çalışmalar, nostaljinin diğer benlik-odaklı duygular arasındaki konumunu daha net biçimde ortaya koymaktadır. İlişkili çalışmalar, nostaljinin özellikle suçluluk ve utanç gibi benliği tehdit eden duygulardan belirgin biçimde ayrıldığını; buna karşılık minnettarlık, gurur ve öz şefkat gibi duygularla daha yakın bir konumda yer aldığını ortaya koymaktadır (Van Tilburg ve ark., 2018). Bu tablo, nostaljinin benliği tehdit eden duygulardan belirgin biçimde ayrıldığını; buna karşılık benliği destekleyen ve düzenleyen duygulara daha yakın bir yerde durduğunu gösterir.

Özellikle suçluluk ve utanç gibi duygular, benliğe dönük sert bir eleştiri içerir; kişi, yaptığı ya da yapmadığı şeyler üzerinden kendini yargılar. Nostaljide ise benlik, yargılanmaktan çok anlatılır. Geçmişteki ben, bugünkü benle bir hesaplaşma nesnesi hâline gelmez; aksine, yaşam öyküsünün anlamlı bir parçası olarak hatırlanır. Bu yönüyle nostalji, benliği daraltan değil, süreklilik duygusu içinde tutan bir deneyim sunar.

Bu ayrım, nostaljinin minnettarlık ve öz şefkat gibi duygularla olan yakınlığında da görülür. Minnettarlık, kişinin sahip olduklarını ve kurduğu bağları fark etmesini sağlarken; öz şefkat, kişinin kendine karşı daha yumuşak ve anlayışlı bir tutum geliştirmesine imkân tanır. Nostalji de benzer biçimde, geçmişte yaşananları yalnızca "olan biten" olarak değil, kişiyi bugün olduğu hâle getiren bağlamlar olarak hatırlatır. Bu hatırlama, benliği koruyan ve düzenleyen bir işlev görür.

Nostaljinin diğer duygulardan ayrıştığı bir başka nokta da bilişsel değerlendirme profilidir. Van Tilburg ve arkadaşları (2019), nostaljik deneyimlerin hoşluk, zamansal mesafe, geri dönülemezlik ve benzersizlik gibi değerlendirmelerle karakterize edildiğini göstermiştir. Bu değerlendirme örüntüsü, nostaljiyi sıradan bir mutluluk ya da basit bir hüzün hâline indirgemez. Nostalji, "güzel ama geçti", "geri gelmez ama biricik" gibi çelişkili ama bir arada var olabilen değerlendirmeleri aynı anda taşır. Bu nedenle nostalji, duygular arası haritada kendine özgü bir yere sahiptir. O, benliği bastıran ya da parçalayan bir duygu değildir; aksine, benliği zaman içinde yerine oturtan, geçmişle bugün arasında anlamlı bir bağ kuran bir düzenleme sürecidir.

Nostalji bizi geçmişte mi tutar, yoksa geçmişi yanımıza alarak bugünde daha sağlam durmamıza mı yardımcı olur?

Bu soru, nostaljinin yalnızca duygusal yapısını değil, işlevsel değerini de gündeme getirir. Bir sonraki alt başlıkta, nostaljinin kültürler arasında nasıl paylaşılan bir deneyime dönüştüğünü ele alarak, bu duygunun bireysel sınırları nasıl aştığını inceleyeceğiz. Son olarak, nostaljinin sadece bize ait bir his mi, yoksa dünyanın farklı yerlerinde benzer biçimlerde yaşanan ortak bir insani deneyim oluşuna bakacağız.

Nostaljinin Evrenselliği: Her Yerde Aynı mı? Nostaljinin Ortak Dili

Farklı coğrafyalarda, farklı diller konuşarak, bambaşka yaşamlar sürsek de bazı duygular tanıdıktır. Bir fotoğrafa bakarken içimizin ısınması, bir anıyı hatırladığımızda boğazımızda beliren o hafif düğüm… Nostalji, çoğu zaman kişisel ve bize özgüymüş gibi hissedilir. Oysa şu soru kendiliğinden belirir: Bu kadar "bize ait" bir duygu, nasıl olur da başkaları tarafından da aynı

biçimde anlaşılabilir? Bu soruya yanıt arayan araştırmalar nostaljinin kültürler arası bir ortaklık taşıdığını göstermektedir. Hepper ve arkadaşlarının (2014), onsekiz farklı ülkeden katılımcılarla yürüttükleri kapsamlı çalışma, nostaljinin temel özelliklerine dair güçlü bir kültürlerarası uzlaşı bulunduğunu ortaya koymuştur. Katılımcılar, farklı kültürel bağlamlardan gelmelerine rağmen nostaljiyi çoğunlukla sıcak, anlamlı ve sosyal ilişkilerle bağlantılı bir deneyim olarak tanımlamıştır. Bu bulgu, nostaljinin yalnızca belirli kültürlere ya da tarihsel koşullara özgü bir duygu olmadığını düşündürmektedir.

Elbette bu ortaklık, nostaljinin her yerde aynı içerikle yaşandığı anlamına gelmez. Hangi anıların nostaljik olarak hatırlandığı, hangi nesnelerin ya da deneyimlerin geçmişi çağırdığı kültürel bağlama göre değişebilir. Bir kültürde aile sofraları ön plana çıkarken, başka bir kültürde çocukluk oyunları ya da toplumsal ritüeller nostaljik deneyimin merkezinde yer alabilir. Ancak bu çeşitliliğe rağmen, nostaljinin duygusal çekirdeği büyük ölçüde sabit kalır: Özlem, bağlanma, anlam ve benlik sürekliliği.

Bu noktada nostaljiyi evrensel kılan şey, belirli anıların içeriğinden çok, bu anıların ne işe yaradığıdır. Nostalji, farklı yaşam koşulları altında benzer bir psikolojik ihtiyaca yanıt verir: İnsanlara kim olduklarını, nereden geldiklerini ve hangi bağların onları şekillendirdiğini hatırlatır. Bu hatırlama, kültürden kültüre değişen ayrıntılara rağmen, evrensel bir insani deneyim olarak ortak bir duygusal işlev etrafında birleşir (Sedikides ve ark., 2015).

Dolayısıyla nostalji, yalnızca bireysel bir geçmişe bakış değil; aynı zamanda insan olma hâlinin paylaşılan bir yönüdür. Bize ait gibi hissettiren anılar, başka hayatlarda da benzer duygusal yankılar bulur. Bu yönüyle nostalji, kişiye özgü olduğu kadar kolektif bir duygusal dil de kurar.

Farklı hayatlar yaşasak da nostaljide bizi aynı yerde buluşturan ortak zemin nedir?

Bu soru, nostaljinin yalnızca bir duygu değil, aynı zamanda insanları zaman ve kültürler arasında birbirine bağlayan bir anlam köprüsü olduğunu ima eder. Bir sonraki bölümde, bu duygunun hangi koşullarda ve nasıl harekete geçtiğine odaklanarak, nostaljinin gündelik yaşamda nasıl ortaya çıktığını daha yakından ele alacağız.

BÖLÜM 4

Nostaljinin Psikolojik İşlevleri: Anlam, Benlik ve Sosyal Bağlar

Bazen nostalji, durup dururken gelen bir geçmiş çağrısı gibi görünür: Bir şarkı, bir koku, bir fotoğraf… Oysa güncel literatür, bu "tesadüf" hissinin arkasında çoğu zaman bir düzen olduğunu hatırlatır. Nostaljik düşünceler, özellikle belirli psikolojik ihtiyaçlar zayıfladığında daha sık ortaya çıkar; yani nostalji, yalnızca geçmişe bakan bir duygu değil, bugünü taşıyan bir iç düzenleme biçimi olarak çalışır (Sedikides ve ark., 2015; Wildschut ve Sedikides, 2020). Bu yönüyle nostalji, pasif bir hatırlama biçimi olmaktan çıkar, bireyin iç dünyasında dengeyi yeniden kuran aktif bir sürece dönüşür.

Nostaljiye kapıldığımız anlarda, aslında bugünün hangi ihtiyacı konuşuyor olabilir?

Bu bölümde nostaljinin işlevlerini üç ana düzeyde ele alıyoruz:

1. Varoluşsal işlevler (anlam, değer, süreklilik),
2. Benlik odaklı işlevler (özgünlük, benlik saygısı, benlik sürekliliği, gelecek yönelimi),
3. Sosyal işlevler (aidiyet, bağlanma, sosyal destek, prososyal yönelim).

İşlevsel Bir Duygu Olarak Nostalji: Neyi "Düzenler"?

Nostalji üzerine yapılan çalışmalar, bu duygunun rastgele değil; çoğunlukla psikolojik ihtiyaçların zayıfladığı anlarda devreye girdiğini göstermektedir. Bu ihtiyaçlar çoğu zaman çok basit sorularla kendini belli eder:

⇒ Anlam ihtiyacı: "Hayatımın bir anlamı var mı?"

⇒ Benlik sürekliliği ihtiyacı: "Ben hâlâ aynı kişi miyim?"

⇒ Aidiyetlik ihtiyacı: "Bir yere, birilerine ait miyim?"

⇒ Değer görme ihtiyacı: "Ben değerli miyim?"

Nostaljik anıların içeriği de bu ihtiyaçlarla uyumludur: Anlamlı ilişkiler, kimliği besleyen olaylar, sosyal kabul anları, güven duygusu, "iyi ki" hissi…

(Wildschut ve ark., 2006; Hepper ve ark., 2012). Burada kritik nokta şudur: Nostalji dışarıdan "geçmişe kaçış" gibi görünebilir; oysa ki psikolojik açıdan bakıldığında çoğu zaman bugünü düzenlemeye hizmet eder. Nostalji, geçmişi hatırlatırken aslında "bugün kimim, neye tutunuyorum, hayatım ne ifade ediyor?" sorularına duygusal bir yanıt üretir (Sedikides ve ark., 2015).

Şimdi bu işlevlerin en temel katmanından başlayalım: Nostalji, yaşamın anlamını nasıl besler?

Varoluşsal İşlevler: Nostalji Yaşamın Anlamını Nasıl Besler?

İnsanlar nostaljik hissettiklerinde, zihin geçmişten rastgele görüntüler çağırmaz. Hatırlanan sahneler çoğu zaman belirli bir ortak özellik taşır: Kişisel olarak anlamlıdır, duygusal açıdan yüklüdür ve sıklıkla başkalarıyla paylaşılan deneyimlere aittir. Kişisel kutlamalar, aileyle geçirilen bayramlar, geleneksel buluşmalar ya da "hayatımda bir dönüm noktasıydı" diye hatırlanan anlar, nostaljik anlatıların merkezinde yer alır. Bu seçicilik, nostaljinin yalnızca bir hatırlama biçimi değil, aynı zamanda anlamla yakından ilişkili bir psikolojik süreç olduğunu düşündürür (Wildschut ve ark., 2006).

Yaşamın anlamı çoğu zaman soyut ideallerden ya da bireysel başarı hedeflerinden değil, ilişkiler içinde yaşanmış deneyimlerden beslenir. Lambert ve arkadaşları (2010), beş ayrı çalışmada bireylerin yaşamlarına en çok anlam katan unsurları sistematik şekilde incelediklerinde, aile ve yakın ilişkilerin anlam algısında merkezi bir rol oynadığını göstermiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun aileyi yaşamlarının birincil anlam kaynağı olarak gördüğünü, arkadaşlık ilişkilerinin ise bunu takip ettiğini ortaya koymuşlardır. Yakınlık ve algılanan destek arttıkça, yaşamın anlamlı algılanması da güçlenmektedir. Bu tablo, anlam duygusunun önemli ölçüde sosyal bağlar üzerinden kurulduğunu gösterir.

İşte nostalji burada bir "bellek gezintisi" olmaktan çıkar; bireyin yaşamındaki anlam kaynaklarını yeniden erişilebilir hâle getiren bir köprüye dönüşür. Nostaljik anılar, geçmişte sevildiğimiz, kabul gördüğümüz ve bir bağın parçası olduğumuz anları bugüne taşır. Böylece geçmiş, dağınık ve kopuk olaylardan oluşan bir arşiv olmaktan çıkar; değerler ve ilişkiler etrafında örülen bir yaşam anlatısına dönüşür. Nostalji, bu yönüyle, "hayatım ne ifade ediyor?" sorusuna yalnızca bilişsel değil, duygusal bir yanıt üretmeye başlar.

Nostaljinin anlam duygusuyla ilişkisinin deneysel karşılığı da vardır. Routledge ve arkadaşları (2011), nostaljiyi müzik aracılığıyla uyandırdıkları deneysel çalışmalarında, nostaljik düşüncelerin yaşamın anlamına ilişkin algıyı artırdığını göstermiştir. Katılımcılar, nostaljik içeriklere maruz kaldıktan sonra yaşamlarını daha anlamlı olarak değerlendirmiştir. Bu bulgu, nostaljinin

yalnızca olumlu duygular üretmekle kalmadığını, bireyin yaşamına dair genel değerlendirmesini de etkilediğini göstermektedir.

Bu etki, nostaljinin diğer otobiyografik düşünme biçimleriyle karşılaştırıldığı çalışmalarda da korunmuştur. Routledge ve arkadaşları (2012), nostaljik bir deneyimi hatırlamanın, gelecekte gerçekleşmesi arzu edilen bir yaşantıyı hayal etmeye kıyasla yaşamın anlamına ilişkin algıyı daha güçlü biçimde artırdığını göstermiştir. Bu sonuç, anlam duygusunun yalnızca geleceğe dair beklentilerden değil, geçmişte yaşanmış ve anlamlandırılmış deneyimlerden de beslendiğini düşündürmektedir. Benzer biçimde, Van Tilburg ve arkadaşları (2013) nostalji uyandırılan bireylerin, kontrol grubundaki bireylere kıyasla yaşamlarında daha yüksek düzeyde anlam bildirdiklerini rapor etmiştir.

Nostaljinin varoluşsal işlevi, özellikle ölümle ilişkili düşünceler söz konusu olduğunda daha da belirginleşmektedir. Ölüm düşüncesi tetiklendiğinde, bireylerin yaşam doyumu ve anlam algısı zayıflayabilir; nostalji ise bu tehdide karşı bir tampon görevi görebilir. Routledge ve arkadaşları (2008), ölüm düşüncesinin tetiklendiği bir çalışmada, nostalji eğilimi yüksek bireylerin bu varoluşsal tehdit karşısında yaşamın anlamını daha güçlü biçimde koruduklarını göstermiştir. Benzer biçimde Juhl ve arkadaşları (2010), nostaljinin ölümle ilişkili kaygılara karşı bir tampon işlevi gördüğünü ortaya koymuştur. Bu bulgular, nostaljinin yalnızca geçmişe dönük bir duygu değil, bireyin yaşamın geçiciliği karşısında anlam duygusunu sürdürebilmesine yardımcı olan bir düzenleme mekanizması olduğunu düşündürmektedir.

Bu çerçevede nostalji, geçmişi idealize eden bir kaçıştan ziyade, geçmişteki anlamlı bağları ve değerleri bugüne taşıyan bir süreç olarak ele alınabilir. Sedikides ve Wildschut'un (2018) da vurguladığı gibi, nostalji geçmişe dair daha olumlu bir bakış açısı sunarak, bireyin yaşamını genel olarak daha anlamlı algılamasına katkıda bulunur. Bu katkı bir kaçıştan çok geçmişten gelen anlamı bugünün psikolojik ihtiyaçlarına yanıt veren bir düzenleme yoludur (Sedikides ve Wildschut, 2018).

Geçmişteki bazı anların bugün hâlâ "hayatım anlamlı" dedirtebilmesi, nostaljinin hangi gücünü gösterir?

Benlik Odaklı İşlevler: Nostalji Benliği Nasıl Güçlendirir?

Nostalji, doğası gereği benlikle yakından ilişkilidir. Nostaljik düşünceler sırasında anlatının merkezinde çoğu zaman "ben" vardır: Geçmişte kimdim?, Ne yaşadım?, Neye değer verdim?, Hangi bağlar beni şekillendirdi? Bu nedenle nostalji, yalnızca yaşanan bir duygu değil; benliğe dair algıları düzenleyen güçlü bir psikolojik süreç olarak da düşünülebilir.

Şimdi bu sürecin benlikle kurduğu bağı daha yakından izleyecek; nostaljinin olumlu duygulanımı nasıl artırdığını, "kendim gibiyim" hissini nasıl güçlendirdiğini, benlik saygısını nasıl desteklediğini, geleceğe dair iyimserliği nasıl beslediğini ve benlik sürekliliği duygusunu nasıl pekiştirdiğini adım adım ele alacağız.

Olumlu Duygulanım: Nostaljinin Duygusal Tonu

Nostaljik anılar çoğu zaman içimizde bir sıcaklık bırakır; huzur verir, katılaşmış duyguları yumuşatır. Bu nedenle araştırmacılar, nostaljinin benlikle ilişkili işlevlerinden birinin, yalnızca geçmişi hatırlatmak değil, aynı zamanda duygusal tonu yeniden ayarlamak olup olmadığını sorgulamıştır. Wildschut ve arkadaşları (2006), nostaljinin işlevsel yönlerini inceledikleri çalışmalarında bu etkiyi deneysel olarak test etmiştir. Katılımcılar ya nostaljik bir olayı ya da sıradan bir olayı hatırlamaya yönlendirilmiş; ardından olumlu ve olumsuz duygulanım düzeyleri değerlendirilmiştir (Watson ve ark., 1988). Elde edilen bulgular, nostalji koşulundaki katılımcıların kontrol grubuna kıyasla daha yüksek düzeyde olumlu duygulanım bildirdiğini göstermiştir. Buradaki kritik nokta, nostaljinin ürettiği olumlu duygunun "coşkulu bir neşe" olmamasıdır. Daha önce de belirtildiği gibi nostalji, çoğu zaman yüksek enerjili bir mutluluk değil; daha sakin, yatıştırıcı ve düzenleyici bir olumlu duygu hâli yaratır. Diğer bir deyişle, nostalji yalnızca iyi hissettirmekle kalmaz; kişinin duygusal dengesini yeniden kurmasına yardım eden bir iç kaynak gibi çalışır.

Nostalji, sizi geçmişteki bir role sıkıştıran bir hatırlama biçimi mi; yoksa sizi kendinize yaklaştıran, "özgünüzle" yeniden buluşturan bir iç ses mi?

Özgünlük: "Kendim Gibiyim" Duygusunun Güçlenmesi

Nostaljik bir anı bazen bize geçmişi hatırlatmaktan çok daha fazlasını yapar: "Ben buyum" dedirten bir duygu bırakır. Kendine özgülük, bireyin kendisini içsel değerleriyle uyumlu, sahici ve "kendisi gibi" hissetmesi olarak tanımlanır (Lenton ve ark., 2013; Sedikides ve ark., 2017; Sedikides ve ark., 2019). Nostaljinin benlik odaklı doğası düşünüldüğünde, kişisel olarak önemli geçmiş deneyimlerin hatırlanmasının bu "kendim gibiyim" duygusunu güçlendirebileceği öne sürülmüştür.

Stephan ve arkadaşları (2012), nostaljiyi deneysel olarak uyandırdıkları çalışmalarında, katılımcıların özgünlük düzeylerini değerlendirmiştir. Bulgular, nostalji koşulundaki bireylerin; sıradan bir olayı hatırlayan ya da yalnızca olumlu bir otobiyografik deneyimi hatırlayan bireylere kıyasla daha yüksek özgünlük bildirdiklerini göstermiştir. Bu sonuç, nostaljinin etkisinin yalnızca "iyi hissettirmekle" sınırlı kalmadığını; kişinin kendisiyle kurduğu ilişkiye de dokunduğunu düşündürür.

Bu ilişki yalnızca o anlık bir etki değildir; daha uzun erimli bir örüntü olarak da karşımıza çıkar. Kelley ve arkadaşları (2022), dört ayrı çalışmada nostalji eğilimi, psikolojik iyi oluş ve özgünlük arasındaki ilişkileri incelemiş; nostalji ile psikolojik iyi oluş arasındaki bağın büyük ölçüde özgünlük duygusu üzerinden kurulduğunu göstermiştir. Başka bir ifadeyle nostalji, kişiyi kendi öz değerleriyle ve kim olduğuyla yeniden temas ettirerek psikolojik iyi oluşu destekleyen bir yol açabilir.

Benlik Saygısı: Değerli Olma Algısının Korunması

İnsanın kendisi hakkında iyi düşünmeye çalışması şaşırtıcı değildir; benlik saygısı, yalnızca bir "özgüven" meselesi değil, psikolojik dayanıklılığın da önemli bir parçasıdır. Bireyler, kendileri hakkında olumlu bir algıyı sürdürme motivasyonuna sahiptir (Steele ve ark., 1993). Nostalji tam da bu noktada, benlik saygısını destekleyen bir iç kaynak gibi devreye girebilir. Çünkü nostaljik anılar çoğu zaman bireyin kabul gördüğü, sevildiği ve değerli hissettiği deneyimleri taşır: Bir mezuniyet, bir doğum günü, bir başarı anı ya da "önemliyim" hissinin kayda geçtiği küçük ama anlamlı sahneler (Holak ve Havlena, 1992).

Daha önce değer gördüğünüzü hatırlamak, bugünkü benlik algınızı nasıl etkiliyor?

Bu etkinin deneysel karşılığı da gösterilmiştir. Wildschut ve arkadaşları (2006; Çalışma 5 ve 6), nostaljik anıyı hatırlayan bireylerin, kontrol grubundaki bireylere kıyasla daha yüksek benlik saygısı bildirdiklerini rapor etmiştir. Bu etki hem kısa ölçümlerle hem de Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg, 1965) kullanılarak değerlendirilmiştir. Benzer şekilde Hepper ve arkadaşları (2012; Çalışma 7) nostaljiyi tipik özellikleri üzerinden deneysel olarak uyandırdıklarında, nostalji koşulundaki katılımcıların kendilerine dair daha olumlu değerlendirmelerde bulunduklarını göstermiştir. Bu sonuçlar, nostaljinin benlik saygısını iki yoldan destekleyebileceğini düşündürür: Bir yandan kişinin olumlu benlik atıflarını erişilebilir kılar, diğer yandan benlik saygısını tehdit eden duygulanımları yumuşatır (Kaplan, 1987; Vess ve ark., 2012). Kısacası nostalji, yalnızca "ne yaşadım?" sorusunu değil, "ben değerli miyim?" sorusunu da sessizce düzenleyen bir hatırlama biçimidir.

İyimserlik: Geleceğe Tutunmak

Nostaljinin benlikle ilişkili etkileri yalnızca bugünü onarmakla sınırlı kalmaz; kimi zaman kişinin geleceğe bakışını da yeniden şekillendirir. Araştırmalar, nostalji yaşayan bireylerin yaşamlarını daha anlamlı algıladıklarını ve daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını; bunun da

geleceğe yönelik daha iyimser beklentilerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Cheung ve ark., 2013; Evans ve ark., 2022; Sedikides ve ark., 2018).

Umut, her zaman geleceğe dair bir hayalden mi doğar; yoksa bazen geçmişte yaşanmış bir dayanıklılıktan mı beslenir?

Cheung ve arkadaşları (2013), nostaljik anlatıların içeriğini incelediklerinde, bu anlatılarda umut, kararlılık ve iyimserlik gibi göstergelerin daha sık yer aldığını bulmuştur. Nostalji müzik (Cheung ve ark., 2013) ve koku (Reid ve ark., 2015) aracılığıyla uyandırıldığındaysa; her iki durumda da nostalji düzeyinin artmasının daha yüksek iyimserlikle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, nostaljinin "geçmişe bakarken geleceği kaybetmek" değil; kimi zaman geçmişten güç alarak geleceğe yönelmek anlamına gelebildiğini düşündürür. Nostalji, kişiye "daha önce de başa çıktım" hissini hatırlatır; bu hatırlama, geleceği daha mümkün kılan psikolojik bir zemin yaratabilir.

Benlik Sürekliliği: Geçmiş ve Bugün Arasında Köprü Kurmak

Bazen insanın en çok ihtiyaç duyduğu şey, "kim olduğuna" dair bir süreklilik hissidir. Benlik sürekliliği, bireyin geçmişteki benliği ile bugünkü benliği arasında bağ hissetmesi olarak tanımlanır. Bu bağ zayıfladığında belirsizlik, kaygı ve olumsuz duygulanım artabilir (Milligan, 2003). Nostaljinin bu noktadaki rolü dikkat çekicidir: Araştırmacılar, nostaljinin geçmiş ve şimdiki benlik arasında duygusal bir köprü kurarak kopukluğu onarabileceğini öne sürmüştür (Sedikides ve ark., 2008; Sedikides ve ark., 2015).

Sedikides ve arkadaşları (2015), nostalji uyandırılan bireylerin kontrol grubuna kıyasla daha yüksek benlik sürekliliği bildirdiklerini göstermiştir. Benzer biçimde Reid ve arkadaşları (2015), koku aracılığıyla uyandırılan nostaljinin, bireylerin geçmiş benlikleriyle daha güçlü bir bağ hissetmelerine yol açtığını bulmuştur. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, nostaljinin benlik sürekliliğini destekleyen önemli bir psikolojik kaynak olduğu görülmektedir: Zihin, geçmişten seçtiği sahnelerle "ben hâlâ buyum" duygusunu bugüne taşır.

"Geçmişteki sen" ile "bugünkü sen" arasındaki bağ güçlendiğinde, "şimdi" nasıl değişir?

Sosyal İşlevler: Nostalji Sosyal Bağlarımızı Nasıl Güçlendirir?

Nostaljik anılarımızı düşündüğümüzde çoğu zaman tek başımıza değiliz. Bir yüz, bir ses, bir "biz" hissi eşlik eder: Birlikte gülünmüş bir an, bir masanın etrafında toplanılmış bir akşam, bir vedanın ardından geride kalan sıcaklık… Bu rastlantı değildir. İnsanlar için ait olma ihtiyacı, temel ve

evrensel bir psikolojik gereksinimdir. Bu gereksinim, yalnızca başkalarıyla temas kurmayı değil; süreklilik taşıyan, güvenli ve olumlu ilişkiler içinde olmayı da kapsar (Baumeister ve Leary, 1995). İnsan yaşamı boyunca gruplara dâhil olma, ilişkilerini sürdürme ve yakın bağlar kurma motivasyonuyla hareket eder (Mann, 1980). Nostaljinin sosyal işlevlerini konuşmak, aslında nostaljinin "neye hizmet ettiğini" de konuşmaktır: Çoğu zaman bağ kurma ve bağı sürdürme ihtiyacına. Bu bağlamda nostalji, bireyin sosyal dünyasıyla kurduğu ilişkiyi yeniden düzenleyen önemli bir psikolojik kaynak olarak ele alınabilir.

Nostaljik anlatıların içeriğine bakıldığında, bu anlatıların büyük ölçüde aile üyeleri, arkadaşlar ve romantik eşlerle yaşanan deneyimler etrafında şekillendiği görülür (Abeyta ve ark., 2015; Sedikides ve ark., 2016). Bu anlatıların çoğunlukla ilişkiler etrafında kurulması, nostaljinin neden yalnızca bireyin iç dünyasını değil, kişilerarası ilişkilerini de doğrudan etkileyebildiğini açıklar. Nostalji, bu yönüyle, geçmişte kurulmuş bağları bugüne taşıyarak sosyal bağlılık ve ait olma duygusunu yeniden erişilebilir kılan bir deneyim olarak görülmelidir.

Geçmişe döndüğümüzde, neden çoğu zaman yalnız değil de başkalarıyla birlikte olduğumuz anları hatırlarız?

Sosyal Bağlılık: Kabul Görmek ve Ait Hissetmek

Nostaljinin sosyal değerinin yüksek olması, araştırmacıları bu duygunun bireylerin sosyal bağ kurma, kabul görme ve ait olma hislerini nasıl etkilediğini incelemeye yöneltmiştir (Abakoumkin ve ark., 2019; 2020; Sedikides ve ark., 2015; 2016). Bu çalışmaların ortak varsayımı şudur: Nostalji, bireyi geçmişteki sosyal çevresiyle yeniden temas ettirerek, ait olma ihtiyacını besleyebilir. Bu düzenleyici etki özellikle yalnızlık bağlamında belirginleşir. Zhou ve arkadaşları (2008), nostaljinin yalnızlık duygusunu nasıl düzenlediğini incelediklerinde, nostaljik düşüncelerin bireylerin geçmiş sosyal ilişkileriyle yeniden bağ kurmalarına yardım ettiğini göstermiştir. Böylece nostalji, sosyal bağlantılardaki eksiklikten doğan sıkıntıyı hafifletebilir. Benzer biçimde Wildschut ve arkadaşları (2010), nostaljiyi sosyal bağlantı yoksunluğundan kaynaklanan rahatsızlık karşısında devreye giren bir düzenleme yolu olarak ele almıştır.

Bir anıyı hatırlamak, bugün başkalarına karşı daha açık ve kabul edici olmamızı nasıl sağlayabilir?

Nostalji aynı zamanda bireyin kendisini sevilen, korunan ve başkalarına bağlı hisseden biri olarak algılamasını güçlendirebilir (Wildschut ve ark., 2006). Bu sosyal bağlılık hissi; başkalarına güvenmeyi, sosyal destek

algısını ve ilişkiler içinde daha güvende olma duygusunu içerir (Sedikides ve ark., 2015). Wildschut ve arkadaşlarının (2006) çalışmalarında, nostaljik bir deneyimi hatırlayan katılımcıların, sıradan bir olayı hatırlayanlara kıyasla kendilerini daha "sevilmiş" ve "korunmuş" hissettikleri gösterilmiştir. Nostaljinin etkisi, yalnızca "tanıdık ilişkiler" le sınırlı kalmayabilir; kimi zaman daha geniş sosyal tutumlara da yansır. Turner ve arkadaşları (2013) nostaljik bir etkileşimi hatırlamanın, psikolojik bozukluğa sahip olan bireylere yönelik daha olumlu tutumlarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, nostaljinin yalnızca "kime bağlı olduğumuzu" değil, başkalarına nasıl yaklaştığımızı da etkileyebileceğini düşündürür.

Geçmişte kurulan güvenli bağları hatırlamak, bugün yeni bağlar kurma cesaretini nasıl etkiler?

Güvenli Bağlanma: Yakın İlişkilere Daha Güvenle Yaklaşmak

Sosyal bağlılık, yalnızca "bir arada olmak" değil, ilişkiler içinde güvende hissetmektir. Güvenli bağlanma, bireyin yakın ilişkilerde ihtiyaç duyduğunda destek göreceğine dair beklentisini ifade eder. Nostaljinin sosyal işlevlerinden biri de bağlanma süreçleriyle ilişkilidir. Araştırmacılar, nostaljinin kaygılı bağlanmayı ve bağlanmaktan kaçınmayı azaltarak bu güvenlik hissini güçlendirebileceğini öne sürmüştür. Wildschut ve arkadaşları (2006), nostaljinin bağlanma üzerindeki etkisini deneysel olarak incelemiş ve nostalji uyandırılan bireylerin, kaygılı bağlanma ve bağlanmaktan kaçınma düzeylerinin kontrol grubuna kıyasla daha düşük olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, nostaljinin bireyleri ilişkilerde daha güvenli bir noktaya taşıyabileceğini düşündürmektedir: Geçmişteki güvenli bağların hatırlanması, bugünkü ilişkilerde "yakınlık kurabilirim" beklentisini güçlendirebilir.

Burada önemli bir farkın altını çizmek gerekir: Nostaljinin sosyal faydası herkes için aynı ölçüde görünmeyebilir. Bağ kurmaktan kaçınmayan bireylerin, stresle başa çıkmak için sosyal desteğe daha fazla başvurduğu bilinmektedir. Wildschut ve arkadaşları (2010), nostaljinin bu bireyler için özellikle güçlü bir sosyal kaynak olduğunu göstermiştir. Buna karşılık, bağ kurmaktan kaçınan bireylerde nostaljinin sosyal faydaları daha sınırlı görünmektedir. Juhl ve arkadaşları (2012) da bu etkileşimi romantik ilişkilere yönelik tutumlar bağlamında incelemiş; nostalji koşulunda bağ kurmaktan kaçınmayan bireylerin ilişki doyumlarının ve romantik ilişki kurma isteklerinin daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Kontrol koşulunda bu örüntü gözlenmemiştir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, nostaljinin sosyal işlevinin bir "herkes için eşit" etkiden çok, kişinin ilişki örüntüleriyle birlikte çalışan bir düzenleme yolu olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Prososyal Davranış: Paylaşmak ve Yardım Etmek

Nostalji bazen yalnızca içimizi ısıtan bir duygu gibi gelir; o an iyi hissederiz ve geçer. Oysa nostaljinin sosyal bağlılığı ve güven duygusunu güçlendirdiği durumlarda, bu etki yalnızca bireyin hissettikleriyle sınırlı kalmayabilir. Geçmişteki bağlara yeniden temas etmek, bugünde başkalarına yaklaşma biçimimizi de dönüştürebilir. Bu nedenle araştırmacılar, nostaljik düşüncelerin yardım etme, bağış yapma ve genel olarak prososyal davranış eğilimlerini artırabileceğini öne sürmüştür. Bu etkinin yalnızca niyete değil, davranışa da yansıyabileceğini gösteren bulgulardan biri Stephan ve arkadaşlarının (2014) çalışmasından gelir. Deney sırasında katılımcılara yardım etme fırsatı sunulmuş ve nostalji koşulundaki bireylerin daha fazla yardımda bulunduğu gösterilmiştir. Bu bulgu, nostaljinin "iyi niyet" üretmekle kalmayıp, kimi koşullarda somut davranışı da harekete geçirebildiğini düşündürür.

Dikkat çekici biçimde nostalji, yalnızca yardım etmeyi değil, yardım istemeyi de kolaylaştırabilir. Juhl ve arkadaşları (2021), nostaljinin bireyleri yardım aramaya daha açık hâle getirdiğini göstermiştir. Nostalji, bireyin başkalarına güvenebileceği ve destek isteyebileceği algısını güçlendirerek, yardım istemeyi daha mümkün kılan bir psikolojik zemin yaratabilir. Bu, prososyalliğin yalnızca "veren" tarafta değil, "alabilen" tarafta da işlediğini; yani bağların çift yönlü bir düzenleme sistemi olduğunu hatırlatır.

Nostaljinin hayırseverlik üzerindeki etkileri de kapsamlı biçimde incelenmiştir. Zhou ve arkadaşları (2012), nostaljinin bağış niyetlerini ve davranışlarını artırdığını; bu ilişkinin kısmen empati aracılığıyla açıklandığını göstermiştir. Nostalji, bireyin başkalarının ihtiyaçlarına daha duyarlı hale gelmesine katkıda bulunabilir. Benzer sonuçlar, giysi bağışı (Kim ve Childs, 2020) ve çevrimiçi bağışlar (Zhang ve Tao, 2022) bağlamında da elde edilmiştir. Bu artan prososyal yönelim, aynı zamanda paraya verilen değerin azalmasıyla da ilişkili olabilir. Lasaleta ve arkadaşları (2014), nostalji yaşayan bireylerin paraya daha az önem verdiklerini, paylaşmaya ve katkı sunmaya daha açık olduklarını göstermiştir.

Geçmişte kurduğumuz bağları hatırlamak, neden bugün daha cömert ve paylaşımcı olmamızı sağlar?

Empati: Nostalji Başkalarının Duygularına Yaklaşımımızı Nasıl Etkiler?

Nostalji, temelde sosyal bir duygudur. Çünkü nostaljik anılar çoğu zaman "ne yaşadık?" tan çok "kiminle yaşadık?" etrafında örülür. Aile üyeleri, arkadaşlar, romantik eşler ve paylaşılan sahneler, nostaljik anlatıların merkezinde yer alır (Abeyta ve ark., 2015; Hepper ve ark., 2012; Wildschut ve

ark., 2006). Bu sosyal vurgu, nostaljinin yalnızca bireyin kendi iç dünyasını değil, başkalarına yönelik algılarını ve duygusal tepkilerini de şekillendirebileceğini düşündürür. Nitekim araştırmalar, nostaljinin sosyal bağlılığı ve algılanan sosyal desteği güçlendirebildiğini; bunun da prososyal yönelimlerle birleştiğini göstermektedir (Wildschut ve ark., 2006; Zhou ve ark., 2008; Zhou ve ark., 2012). Bu bağlamda, nostaljinin empatiyle nasıl ilişkilendiği sorusu öne çıkar:

Geçmişteki duygusal bağları hatırlamak, bugün başkalarının duygularına daha açık olmayı kolaylaştırır mı?

Zhou ve arkadaşları (2012), nostaljinin empati üzerindeki etkisini deneysel olarak test etmiştir. Çalışmalarda nostalji, olay yansıtma görevi aracılığıyla uyandırılmış; ardından katılımcılara deprem mağdurlarına yardım etmeyi amaçlayan bir yardım kuruluşuna (örneğin Half the Sky Foundation) dair bilgi sunulmuştur. Katılımcılardan bu metni okurken hissettikleri empatik duyguları (örneğin şefkat, merhamet, yumuşaklık, duyarlılık) değerlendirmeleri istenmiştir. Bulgular, nostalji koşulundaki bireylerin kontrol grubuna kıyasla mağdurlara yönelik daha yüksek düzeyde empati bildirdiklerini göstermiştir. Bu sonuçlar, nostaljinin başkalarının acılarına karşı daha duyarlı bir tutum geliştirmeyi kolaylaştırdığını ortaya koymaktadır. Bu sonuç, farklı örneklem ve yardım bağlamlarıyla yapılan takip çalışmalarında da tekrar edilmiştir (Zhou ve ark., 2012).

Empati ile nostalji arasındaki ilişki yalnızca durumsal düzeyde görünmez. Kişilik özelliği düzeyinde de gözlenmektedir. Cheung ve arkadaşları (2017), nostalji eğilimi yüksek bireylerin daha yüksek empati bildirdiklerini göstermiştir. Bu çalışmada nostalji eğilimi Southampton Nostalgia Scale ile ölçülmüş; empati ise şefkat ve duyarlılık gibi başkalarına dönük duyguları yansıtan ifadelerle değerlendirilmiştir. Bu ilişkiyi daha ayrıntılı biçimde ele alan Juhl ve arkadaşları (2020), birden fazla çalışmada nostalji eğilimi arttıkça empati düzeylerinin de arttığını rapor etmiş; ilişkinin özellikle duygusal empati için daha güçlü olduğunu bulmuştur. Bu sonuç, nostaljinin "başkalarını anlamak" tan çok, "başkalarını hissetmek" üzerinden daha belirgin bir etki yaratabileceğini düşündürür. Newman ve arkadaşları (2020) da farklı ölçüm araçlarıyla benzer bir örüntü rapor ederek, nostalji eğilimi yüksek bireylerin daha empatik tepkiler sergilediğini göstermiştir.

Bazı insanlar neden başkalarının duygularına daha açıkken, bazıları daha mesafelidir? Bu farkın kökeninde geçmiş deneyimler olabilir mi?

Bu çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, nostaljinin empatiyi artırmasının olası bir açıklaması şu şekilde düşünülebilir: Nostalji, bireyi

geçmişte kurduğu duygusal bağlara yeniden bağlayarak, başkalarıyla paylaşılan deneyimlerin değerini hatırlatır. Bu hatırlama, bireyin kendisini yalnızca ayrı bir "ben" olarak değil, başkalarıyla ilişkiler içinde var olan bir "biz" in parçası olarak algılamasını kolaylaştırır. Bakış açısındaki bu değişim, başkalarının duygularına daha açık, daha duyarlı ve daha şefkatli bir yaklaşımı beraberinde getirebilir.

BÖLÜM 5

Nostaljiye Yatkın Olmak: Geçmişle Daha Sık Konuşmak Bir Güç Mü, Bir Yük Mü?

Bazı bireyler eski fotoğraflara daha uzun bakar, tanıdık şarkılarda daha kolay duygulanır, çocukluk anılarını daha canlı ve daha sık hatırlar. Sanki geçmiş, onların zihninde daha kolay bir kapı bulur; bu kapı daha hızlı açılır, daha uzun süre açık kalır. Başkaları içinse geçmiş, bugünün gürültüsü içinde sessizce geride durur: Vardır ama ısrar etmez. Psikoloji literatürü bu farkı nostaljiye yatkınlık, nostalji eğilimi ya da nostaljik karakter gibi terimlerle karşılar.

Bu noktada kaçınılmaz bir soru belirir: Geçmişle daha sık temas kurmak her zaman uyumlu bir özellik midir? Gündelik hayatta bu konuda çelişik bir algı vardır. Bir yandan nostaljiye yatkın kişiler duygusal olarak derin, ilişkisel olarak bağlı ve anlam arayışına açık görünür. Öte yandan, geçmişle yoğun temasın bugünü zorlaştırabileceği, hatta geçmişe takılı kalmaya işaret edebileceği de düşünülür. Bu ikili algı, yalnızca sezgisel bir izlenim değil, bilimsel literatürde de karşılığı olan bir tartışmadır.

"Geçmişe Takılı Kalmak" mı? Riskli Hattı Görmek

Bazı çalışma bulguları nostaljiye yatkınlığın duygusal kırılganlıkla yan yana durabileceğini düşündürür. Geçmişe daha yatkın bireylerde daha yüksek düzeyde nevrotiklik (Seehusen ve ark., 2013), daha fazla üzüntü (Barrett ve ark., 2010; Batcho, 2007), yalnızlık (Zhou ve ark., 2008) ve duygusal dalgalanmaya işaret etmektedir. Ayrıca, geçmişe dönük düşünmenin ruminasyon ve karşı-olgusal sorgulamalarla (olmayan bir şeyi varmış gibi düşünme) ilişkili olabileceği de ileri sürülmüştür (Cheung ve ark., 2018). Bu çizgi, nostaljiye yatkınlığın kimi koşullarda bugünü daraltabileceği fikrini besler. Böyle olunca da kaçınılmaz bir soru ortaya çıkar:

Nostaljiye yatkın olmak, bugüne uyum sağlamada zorlanmaya mı işaret eder; yoksa bugünü düzenleyen bir psikolojik kaynak mıdır?

Psikodinamik yaklaşım, bu soruya daha temkinli ve eleştirel bir yerden yaklaşır. Bu yaklaşıma göre nostaljiye yatkınlık, kimi zaman bireyin şimdiki

zamanla kurduğu ilişkide yaşadığı güçlüklerle bağlantılıdır. Nostaljik anılara sıkça yönelerek bugünün talepleriyle yüzleşmekte zorlanan kişi, daha güvenli ve tanıdık olan geçmişe doğru geri çekilebilir. Geçmiş, burada yalnızca hatırlanan bir zaman dilimi değil; başa çıkılması güç şimdiki zamanın yerine geçen bir sığınak gibi işleyebilir (Castelnuovo-Tedesco, 1980; Sedikides ve ark., 2004). Böyle bir okuma, nostaljiyi daha çok kaçınma ve geriye dönüş eğilimi üzerinden değerlendirir. Bu görüşün güçlü yanı, nostaljinin her zaman "iyi" olmayabileceğini açıkça hatırlatmasıdır. Ancak zayıf yanı da şudur: Bu açıklama, bulguların gösterdiği tabloyu tek başına karşılamaya yetmez.

"Geçmişten Güç Almak" Mı? Kaynak Hattını Görmek

Nostalji, bireyin mevcut çatışmalarından, belirsizliklerinden ya da kayıplarından uzaklaşmasını sağlayan bir savunma alanı olarak konumlanır. Geçmişe yönelim, bugünün karmaşası karşısında bir tür geri çekilme işlevi görür. Birey, artık değiştirilemeyen ama daha öngörülebilir olan anılara sığınır. Bu nedenle psikodinamik gelenekte nostalji, çoğu zaman uyum sağlayıcı bir kaynak olarak değil, kaçınma ve geriye dönüş eğiliminin bir ifadesi olarak değerlendirilebilir. Geçmişle kurulan yoğun bağ, bu çerçevede, bireyin bugünü dönüştürme kapasitesini zayıflatan ve onu geçmişte sabitleyen bir unsur olarak ele alınır.

Psikodinamik yorum, geçmişe yönelimi çoğunlukla bugünden kaçış üzerinden okurken, deneysel ve korelasyonel çalışmalar nostaljiye yatkınlığın her zaman bugünden kaçış gibi işlemediğini göstermektedir. Aksine, geçmişle daha sık ve yoğun temas kuran bireylerin, kimi durumlarda psikolojik iyi oluşla ilişkili avantajlara sahip oldukları görülür. Özellikle kişisel olarak anlam taşıyan ve ilişkisel içeriği yüksek anıların hatırlanması, bireyin benlik algısında süreklilik duygusunu güçlendirebilir. Böylece kişi "kim olduğuna" dair anlatısını daha tutarlı biçimde kurabilir. Bu çizgideki bulgular, nostaljiye yatkın bireylerin daha yüksek düzeyde mutluluk bildirebildiğini (Bryant ve ark., 2005; Zhou ve ark., 2022), kendilerini daha otantik ve "kendileri gibi" hissedebildiklerini (Kelley ve ark., 2022) ve sosyal ilişkilerini daha sıcak, destekleyici ve anlamlı algılayabildiklerini göstermektedir (Sedikides ve ark., 2006). Bu sonuçlar, geçmişe yönelimin her zaman bir geri çekilme ya da kaçınma olmadığını; kimi zaman benliği ve ilişkileri besleyen bir kaynak hattı olduğunu düşündürür.

Bu işlev, özellikle varoluşsal tehditler görünür olduğunda daha da belirginleşir. Birey yaşamın geçiciliğiyle, kayıpla ya da ölüm düşüncesiyle yüz yüze kaldığında, geçmişle kurduğu bağ yalnızca "hatırlama" değil, anlam üretme işlevi de görebilir. Ölüm düşüncelerinin bilinç düzeyinde aktive edildiği deneysel çalışmalarda, geçmişle daha güçlü bağ kuran bireylerin

yaşamın anlamını daha istikrarlı biçimde koruyabildikleri ve daha düşük düzeyde ölüm kaygısı bildirdikleri gösterilmiştir (Juhl ve ark., 2010; Routledge ve ark., 2008). Bu bulgular, nostaljiye yatkınlığın, yaşamın kırılganlığı ve belirsizliği karşısında psikolojik bir dayanak rolü üstlenerek geçmişten getirilen önemli bir kaynak olabileceğini düşündürür.

Peki Bu Yatkınlık Nereden Gelir? İlişkisel Hassasiyet ve "Ait Olma İhtiyacı"

Şimdi ve sonrası için nostaljiye yatkınlığın neden bazı bireylerde daha belirgin olduğu sorusu önem kazanmaktadır. Araştırmalar, bu eğilimin büyük ölçüde ilişkisel ihtiyaçlarla bağlantılı olabileceğini göstermektedir. İnsanlar yalnızca hayatta kalmak için değil, başkalarıyla bağ kurmak için de motive olurlar. Leary ve arkadaşları (2006), sosyal kabul görme ve reddedilme hassasiyetinin, temel bir psikolojik ihtiyaç olan ait olma ihtiyacı ile yakından ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Ait olma ihtiyacı yoğunlaştıkça, ilişkisel bağlara verilen önem artar; bu bağlar, benliğin daha merkezi bir parçası haline gelir. Bu çerçevede nostalji, kaybedilmiş ya da yarım kalmış ilişkilerin yasını tutmaktan ziyade, kişinin ilişkisel dünyasını canlı tutan bir hatırlama biçimi olarak işlev görebilir: "Bağlarım vardı, hâlâ bir hikâyem var."

Geçmişte kurulan bağların hatırlanması, bireyin bugün hala başkalarıyla bağlantıda olduğu duygusunu sürdürmesine yardımcı olur. Böylece nostalji, ilişkisel ihtiyaçların karşılanmasında dolaylı ama etkili bir rol üstlenir. Bu çerçevede, Seehusen ve arkadaşlarının (2013) bulguları bu işlevi özellikle net biçimde ortaya koymaktadır. Araştırmacılar, nostaljiye yatkınlık ile nevrotiklik arasındaki ilişkinin çoğu zaman sanıldığı gibi doğrudan bir duygusal kırılganlığa işaret etmediğini; bu ilişkinin, daha çok ait olma ihtiyacının yoğunluğu üzerinden şekillendiğini göstermiştir. Başka bir deyişle, geçmişe yatkın bireyler her zaman daha kırılgan oldukları için değil; sosyal bağlara daha fazla önem verdikleri ve bu bağlara daha duyarlı oldukları için nostaljiyi daha sık yaşayabilmektedir. Ait olma ihtiyacı devreye girdiğinde nevrotiklik ile nostaljiye yatkınlık arasındaki ilişkinin zayıflaması, bu eğilimin temelinde duygusal istikrarsızlıktan çok ilişkisel bir hassasiyetin yer aldığına işaret etmektedir. Nitekim ait olma ihtiyacının, diğer kişilik özelliklerinden bağımsız biçimde nostaljiye yatkınlığı yordadığı da gösterilmiştir.

Benzer bir örüntü yalnızlık bağlamında da karşımıza çıkmaktadır. Nostaljinin tetikleyicileri bölümünde de belirtildiği gibi yalnızlık, nostaljiyi tetikleyen güçlü bir içsel durumdur (Wildschut ve ark., 2006). Ancak bu durum, nostaljiye yatkın bireylerin zorunlu olarak daha zayıf sosyal bağlara sahip olduğu anlamına gelmez. Aksine nostalji bazı bireyler için yalnızlık deneyimini düzenleyen bir psikolojik kaynak gibi işleyebilir. Algılanan sosyal

desteği güçlendirerek kişinin diğerleriyle daha bağlantılı hissetmesine katkı sağlayabilir (Zhou ve ark., 2008). Bu süreçte geçmiş, acıyı derinleştiren bir "kayıp alanı" olmaktan çok, ilişkisel sürekliliği hatırlatan ve benliği yeniden sosyal bir bağlam içine yerleştiren bir referans noktası haline gelir.

Her Bağlamda Aynı mı? Koşullar Nostaljinin Tonunu Değiştirir

Nostaljiye yatkınlığın her bağlamda aynı biçimde işlemediğini de unutmamak gerekir. Bireyin yaşam koşulları; özellikle de maddi ve toplumsal kaynaklara erişimi, geçmişle kurduğu ilişkinin tonunu belirgin biçimde etkileyebilir (Newman, 2022). Geçmiş, herkes için aynı ağırlıkta ve aynı yerde durmaz. Bazı bireylerde geçmiş, bugünün arkasında sessizce eşlik eden bir bellek katmanı olarak varlığını sürdürür; anlam çerçevesi sunar ama yöneten bir güç olmaz. Bazı bireylerde ise geçmiş, bugünün önüne geçerek dikkat ve duyguyu sürekli kendine çekebilir. Buradaki fark, geçmişin içeriğinden çok bugünkü yaşamla kurduğu ilişkinin biçimiyle ilgilidir. Bu yüzden nostaljiye yatkınlığı, tek başına olumlu ya da olumsuz bir özellik olarak ele almak açıklayıcı değildir. Asıl mesele, geçmişin bugünkü benlik işleyişinde ne kadar yer kapladığı ve hangi işlevi üstlendiğidir. Geçmiş, kimi zaman bireyin kendini daha bütünlüklü hissetmesine katkı sunarken, kimi zaman da bugünkü deneyimlerin hareket alanını daraltabilir. Nostaljiye yatkınlığın psikolojik anlamı, geçmişin benlik içindeki bu işlevsel ağırlığında belirginleşir.

Bir Özellik Değil, Bir İlişki Biçimi...

Sonuç olarak nostaljiye yatkınlık, geçmişte yaşamanın ya da bugünden kopmanın otomatik bir göstergesi değildir. Daha çok, bireyin zamanla, benlikle ve ilişkilerle kurduğu özgün bağın bir yansımasıdır. Geçmişle daha sık temas kurmak kimi bireyler için benliğin sürekliliğini koruyan, anlam katan ve ilişkisel birliktelik sağlayan bir zihinsel düzenleme biçimi olarak işlev görürken; kimileri için aynı temas, bugünün yükünü artırabilir... İşte aslında bu nedenle nostaljiye yatkınlık, tek bir doğrusal açıklamayla kavranamayacak kadar çok katmanlı bir olgudur.

Geçmiş size bir sığınak mı oluyor, yoksa bugünde daha sağlam durmanıza yardım eden bir dayanak mı?

Geçmişle kurulan ilişkinin bazı bireylerde neden daha yoğun yaşandığını incelediğimizde, nostaljinin tek başına bir özellikten çok, benlik, ilişkiler ve yaşam koşullarıyla birlikte şekillenen bir düzenleme biçimi olduğunu gördük. Nostaljiye yatkınlık, kimi zaman anlamı ve sürekliliği koruyan bir dayanak hâline gelirken, kimi zaman da bugünün alanını daraltabilir. Bu nedenle mesele, geçmişin ne kadar hatırlandığı değil; bugünün içinde nasıl taşındığıdır. Ancak bu taşıma biçimi, artık yalnızca bireyin iç

dünyasıyla sınırlı değildir. Dijital kayıtlar, sosyal medya, algoritmik hatırlatmalar ve kolektif anlatılar, geçmişle kurulan ilişkiyi köklü biçimde dönüştürmektedir. Hatırlamak giderek daha görünür, daha paylaşılabilir ve daha yönlendirilebilir hâle gelmiştir. Bu noktada şu soru öne çıkar:

Geçmiş, dijital dünyada nasıl yaşamaya devam ediyor ve nostalji bu yeni bağlamda neye dönüşüyor?

Bir sonraki bölüm, bu sorunun izini sürerek nostaljinin dijital dünyadaki yeni yüzlerini; bireysel deneyimlerden toplumsal belleğe uzanan güncel tartışmalar ışığında ele almaktadır.

BÖLÜM 6

Geçmiş bitmedi: Dijital Dünyada Nostaljinin Yeni Yüzleri

Önceki bölümlerde nostaljiyi, bireyin geçmişle kurduğu içsel ve psikolojik bir ilişki olarak ele aldık: Benliğin sürekliliğini destekleyen, ilişkisel bağları güçlendiren, varoluşsal kırılganlıklar karşısında anlam üreten ve zorlayıcı anlarda bireyi ayakta tutabilen bir deneyim. Ancak bugün bu anlatıyı genişletmeden nostaljinin güncel görünümlerini bütünüyle kavramak pek de mümkün görünmüyor. Çünkü geçmiş, artık yalnızca zihinde saklanan bir "anı arşivi" değil; dijital ortamlarda kaydedilen, düzenlenen, yeniden çağrılan, paylaşılabilen ve algoritmalar aracılığıyla karşımıza çıkarılan bir veri alanı haline geldi.

Geçmiş artık yalnızca hatırlanan bir şey değilse, nostalji bugün nasıl yaşanır?

Telefonunuz bir bildirimle titrer: "Bugün, 8 yıl önce." Ekranda bir fotoğraf belirir; o anı hatırladığınızı sanırsınız, ama aslında hatırlama sizden önce başlatılmıştır. Fotoğrafın köşesindeki tarih, yüzlerdeki gençlik, arka plandaki mekân… Birkaç saniye içinde yalnızca bir görüntü değil, o günün duygusu da geri gelir. Üstelik bu dönüş, sizin seçtiğiniz bir zamanlama değildir; geçmiş, programlanmış bir çağrıyla bugüne taşınmıştır. Bu küçük an, dijital ortamların nostaljiyi nasıl dönüştürdüğünü açık eder: Hatırlama giderek "içeriden gelen" değil, dışarıdan tetiklenen bir deneyim hâline gelmektedir.

Bu dönüşümle birlikte nostalji de biçim değiştiriyor. Bir zamanlar yalnızca bireyin kendi içinden yükselen bir duygu gibi yaşanan nostalji, artık dijital sistemler içinde dolaşıma giren ve kolektif bir boyut kazanma potansiyeli taşıyan bir psikolojik olgu haline geliyor. Dijital arşivler, sosyal medya platformları, çevrimiçi etkileşim alanları ve sanal gerçeklik uygulamaları, nostaljik belleğimizle kurduğumuz ilişkiyi ve geçmişin bugüne taşınma biçimini köklü olarak yeniden şekillendiriyor.

Geçmişi biz mi çağırıyoruz, yoksa geçmiş mi bizi buluyor?

Bir zamanlar geçmişi biz çağırırdık; şimdiyse çoğu zaman geçmiş bizi buluyor. Fotoğraflar, videolar, paylaşımlar ve "hatırlatmalar" aracılığıyla anılar

tekrar tekrar karşımıza çıkıyor. Bu nostaljinin doğasını da değiştirme potansiyeli taşıyor: Geçmiş artık yalnızca hatırlanan bir zaman dilimi değil; kaydedilen, seçilen, düzenlenen, çerçevelenen, sunulan ve kimi zaman başkalarının tepkileriyle şekillenen bir anlatıya dönüşebiliyor. Bu bağlamda nostalji, artık yalnızca duygusal bir yaşantı değil; aynı zamanda veri-temelli ve etik boyutları olan bir deneyim olarak da ele alınmalıdır (Kuru ve ark., 2023). Dijital "hatırlatma" rejimi, nostaljinin iki temel özelliğini yeniden düzenler: Zamanlama ve kontrol. Nostalji artık yalnızca "ne zaman aklıma geldi?" sorusuyla değil, "ne zaman karşıma çıkarıldı?" sorusuyla da açıklanır. Bu koşullarda nostaljik deneyim, bireyin kendi iç ritmine göre değil; giderek platformların belirlediği ritme göre yoğunlaşma riski taşır. Hangi anıların öne çıkarılacağına, bu anıların nasıl çerçeveleneceğine ve hangi duygusal tepkinin teşvik edileceğine ilişkin seçimler, artık büyük ölçüde bireyin denetiminin dışına kaymaktadır. Böylece nostalji, yalnızca hatırlanan bir duygu olmaktan çıkarak, yönlendirilen, ödüllendirilen ve biçimlendirilen bir duygusal deneyime dönüşebilir.

Kaydedilen, seçilen ve yeniden sunulan bir geçmiş; nostaljinin tonunu nasıl dönüştürür?

Dijital ortamlarda paylaşılan anılar ve duygusal anlatılar, geçmişle kurulan ilişkinin toplumsal boyutunu daha görünür kılar. Geçmişe referansla kurulan anlatılar, yalnızca kişisel bir özlem değil; aynı zamanda toplumsal normların, rollerin ve kimliklerin yeniden üretilmesinde işlev görebilen bir düzenleme pratiğidir. Bu nedenle artık nostaljik söylemler, yalnızca "hatırlama" değil, dilsel kalıplarla iç içe geçen bir toplumsal düzenleme pratiği olarak da değerlendirilebilir (Özdemir ve ark., 2023). Böylece nostalji, bireyin iç dünyasında yaşanan bir deneyim olmanın ötesinde kolektif hafızanın biçimlenmesine katkı sunan bir anlatı alanına dönüşür.

Eski bir videoyu paylaşırsınız: Kısa bir tatil anı, bir doğum günü, bir kahkaha fotoğrafı… Paylaş düğmesine basmak, o anıyı yalnızca görünür kılmaz; sanki ona yeni bir katman ekler. Gelen yorumlar ("Ne güzeldi!", "Aynı yeri hatırladım!", "Ben de o günleri özledim"), kalpler ve yeniden paylaşımlar, geçmişi tekil bir anı olmaktan çıkarıp ortak bir anlatıya dönüştürür. Bu kez nostalji, yalnızca "hatırlamak" değil, hatırlamanın onaylanması, paylaşılması ve hatta yeniden şekillenmesidir. Bu durum, nostaljinin dijitalde nasıl kolektifleştiğini ve geçmişin "veri" olarak dolaşıma girdiğinde duygusal tonunun nasıl değişebildiğini düşündürür.

Dijital ortamda nostalji, çoğu zaman "tek başına yaşanan" bir duygudan çıkar, görünen, yanıt alan ve karşılık bulan bir duygusal

performansa dönüşebilir. Bu da nostaljinin, bireyi nasıl düzenlediği kadar, bireyin nostaljiyi nasıl "sunduğu" sorusunu da gündeme getirir. Bu dönüşüm, nostaljinin düzenleyici işlevlerine dair psikolojik modellerle birlikte düşünüldüğünde daha da anlam kazanır. Düzenleyici modele göre nostalji, kopuş, belirsizlik ya da benlik süreksizliği anlarında geçmişe yönelerek bireyin kendini yeniden dengelemesine yardım eder (Wildschut ve Sedikides, 2023). Bu bakış açısıyla nostalji, "şimdi" den kaçış değil; benliğin farklı zaman katmanları arasında zihinsel bir zaman yolculuğudur. Dijital ortamlar ise bu zaman yolculuğunu hızlandıran ve çoğaltan araçlar sunma potansiyeline sahiptir. Üstelik geçmişi çoğu zaman seçilmiş, filtrelenmiş, estetik olarak düzenlenmiş biçimlerde yeniden sunar. Böylece nostaljinin yalnızca "ne zaman" ve "ne sıklıkla" deneyimlendiğini değil, "nasıl" deneyimlendiğini de değiştirebilir: Çoğu zaman da seçilmiş, çerçevelenmiş ve estetik olarak düzenlenmiş biçimlerde yeniden sunar.

Filtrelenmiş ve 'gösterilebilir' hâle gelmiş bir geçmiş, bizi onarır mı yoksa tek boyuta mı sıkıştırır?

Nostaljik deneyimler, çoğu zaman yalnızca geçmişe yönelik bir özlem değil; bireyin kendilik algısını, duygusal anlamlandırmalarını ve benlikle kurduğu ilişkiyi yeniden yapılandıran estetik bir süreç olarak da işlev görür. Bir sanat eseri, bir imge, bir müzik parçası ya da tek bir sahne çocukluk anılarını, kayıpları ya da geçmişteki duygusal yaşantıları bedensel bir yakınlıkla geri çağırabilir. Bu estetik uyaranlar, nostaljinin yalnızca bilişsel değil, otobiyografik ve bedensel boyutunu da görünür kılar. Bu nedenle estetik deneyim, bireyin geçmişle kurduğu ilişkinin duygusal tonunu dönüştürebilen bir araç olarak değerlendirilebilir.

Bu dönüşüm, geçmişin olduğu gibi geri çağrılmasından çok, yeniden yapılandırılmasına dayanır. Estetik bağlam içinde deneyimlenen nostalji, geçmişte "acı verici" ya da "zorlayıcı" olarak kodlanan yaşantıların, bugünden bakıldığında farklı bir duygusal ve anlamsal zeminde ele alınmasına olanak tanır. Tam da bu noktada, nostalji, estetik deneyim ve psikoterapötik süreçler arasında yapısal bir benzerlik ortaya çıkar. Psikoterapi sürecinde de bireyin kendiliğine ilişkin olumsuz inançlarının dönüştürülmesi ve daha bütünlüklü bir kendilik algısının inşası, bazen travmatik yaşantıların yeniden anlamlandırılmasıyla mümkün olur. Bu yeniden yapılandırma sürecinde, geçmiş deneyimler silinmez; aksine bugünden bakıldığında farklı bir estetik ve duygusal bağlam içinde yeniden konumlanır (Andiç, 2022).

Dijital dünyada ise nostaljinin bu yeniden konumlanması, yalnızca zihinsel ya da terapötik bir süreç olarak kalmaz; somut pratikler ve ritüelleşmiş davranışlar aracılığıyla gündelik yaşama yayılır. Sosyal medya hatırlatmaları,

yıllar önce çekilmiş bir fotoğrafın yeniden paylaşılması, belirli günlerde tekrar eden çevrimiçi ritüeller ya da sanal gerçeklik ortamlarında yeniden yaşanan anlar, nostaljinin yalnızca hatırlanan değil, eyleme dökülen bir deneyime dönüştüğünü düşündürür. Nitekim son dönem çalışmalar, nostaljinin bireyleri ritüellere yönlendirdiğini ve bu ritüel katılımının da yaşamda anlam duygusunu güçlendirdiğini göstermektedir (Yin ve ark., 2025). Ritüeller, ister kültürel ister gündelik olsun, zamanı işaretleyen, geçişleri görünür kılan ve yaşantılara sembolik bir ağırlık kazandıran pratiklerdir. Dijital bağlamda bu ritüeller, artık yalnızca fiziksel mekanlarda değil; ekranlar, görseller ve paylaşımlar aracılığıyla da oluşturulmaktadır.

Bu dönüşümün belki de en çarpıcı uç noktası sanal gerçekliktir. Sanal gerçeklik uygulamaları, nostaljinin yalnızca anlatı yoluyla değil, duyusal ve mekânsal olarak da yeniden deneyimlenmesine olanak tanır. Çocuklukta gidilen bir oyun parkı, bayram ritüelleri, geçmişe ait sosyal bağlam… Sanal gerçeklik ortamında kurulan bu tür sahneler benlik sürekliliğini ve duygusal anlamlandırmaları güçlü biçimde harekete geçirebilir. Bu bağlamda yapılan çalışmalar, sanal gerçekliğin nostalji deneyimini yalnızca daha yoğun değil, aynı zamanda daha kalıcı kılabildiğini göstermektedir (Yılmaz-Özdemir ve ark., 2025).

Geçmişi anlatmakla yeniden yaşamak arasındaki fark, nostaljiyi nasıl dönüştürür?

Bu noktada nostaljiye yatkınlık da yeni bir boyut kazanabilir. Geçmişle daha sık ve daha yoğun temas kuran bireyler, dijital ortamların sunduğu tekrar, paylaşım ve yeniden yaşantılama imkânlarını daha etkin kullanabilir. Böylece nostaljiye yatkınlık, yalnızca bireysel bir eğilim olmaktan çıkıp, dijital dünyanın sunduğu estetik ve ilişkisel araçlarla birleştiğinde, benlik sürekliliğini destekleyen bir stratejiye dönüşebilir. Geçmiş, burada geride bırakılan bir zaman dilimi olmaktan çok, bugünün duygusal ve sembolik düzenlenişine katılan aktif bir unsur hâline gelir.

Başınıza bir sanal gerçeklik gözlüğü takarsınız. Ekran değil, sanki bir mekân açılır: Çocukluğunuzdaki sokağa benzeyen bir yer, eski bir oyun parkı, aile evinin koridorunu çağrıştıran bir atmosfer. Bir süre sonra bedeniniz tepki verir; yalnızca "görmüyor", aynı zamanda orada gibi olursunuz. Nostalji, bu kez bir hikâyeyi hatırlamaktan çıkıp, duyusal bir deneyim gibi tekrar yaşanır. Bu tür deneyimler, dijital teknolojilerin nostaljiyi yalnızca daha sık değil, daha yoğun ve kalıcı biçimde uyandırabildiğine ilişkin bulgularla birlikte düşünüldüğünde (Yılmaz-Özdemir ve ark., 2025), geçmişin "bitmediği" fikrini daha somut kılar.

Bu bölümün temel iddiası şudur: Geçmiş bitmemiştir. Dijital dünyada yeni biçimlerde dolaşıma girmekte, yeniden yapılandırılmakta ve bireyin benliğiyle, ilişkileriyle ve anlam arayışıyla yeni temas noktaları kurmaktadır. Bugün geçmiş, yalnızca hatırlanan bir zaman dilimi değil; bildirimlerle hatırlatılan, paylaşımlarla çoğaltılan ve dijital deneyimler aracılığıyla yeniden yaşanan bir zamandır. Bu dönüşüm, nostaljinin psikolojik anlamını da genişletecek gibi görünmektedir...

Bu çerçevede "geçmişle konuşmak", öylesine seçilmiş bir metafor değildir. Geçmişle konuşmak; bireyin kim olduğunu, neye tutunduğunu ve neye doğru ilerlediğini yeniden düzenleyen bir psikolojik pratiktir. Dijital dünyada bu konuşma artık daha sık ve daha görünürdür; belki de ilk kez bu kadar yoğun yaşanmaktadır. Görünen o ki geçmişle kurulan bu diyalog, gelecekte de sürmekle kalmayıp, daha da derinleşecektir.

KAYNAKÇA

Abakoumkin, G., Hepper, E. G., Wildschut, T. R., & Sedikides, C. (2019). From nostalgia through social connectedness to self-continuity: Replication and extension. *Hellenic Journal of Psychology*, *16*(2), 127-144. https://doi.org/10.26262/hjp.v16i2.7893

Abakoumkin, G., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2020). Nostalgia proneness and the collective self. *Frontiers in Psychology*, *11*, 570621. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570621

Abeyta, A. A., Routledge, C., & Juhl, J. (2015). Looking back to move forward: Nostalgia as a psychological resource for promoting relationship goals and overcoming relationship challenges. *Journal of Personality and Social Psychology, 109*(6), 1029-1044. https://doi.org/10.1037/pspi0000036

Andiç, S. (2022). Bir psikoterapi yolculuğu: Kendiliğin güzelleşmesi. *Varlık Dergisi, 90* (1383), 15-17.

Barrett, F. S., Grimm, K. J., Robins, R. W., Wildschut, T., Sedikides, C., & Janata, P. (2010). Music-evoked nostalgia: Affect, memory, and personality. *Emotion, 10*(3), 390–403. https://doi.org/10.1037/a0019006

Batcho, K. I. (1995). Nostalgia: A psychological perspective. *Perceptual and Motor Skills, 80*(1), 131–143. https://doi.org/10.2466/pms.1995.80.1.131

Batcho, K. I. (1998). Personal nostalgia, world view, memory, and emotionality. *Perceptual and Motor Skills, 87*(2), 411–432. https://doi.org/10.2466/pms.1998.87.2.411

Batcho, K. I. (2007). Nostalgia and the emotional tone and content of song lyrics. *The American Journal of Psychology, 120*(3), 361–381.

Batcho, K. I., DaRin, M. L., Nave, A. M., & Yaworsky, R. R. (2008). Nostalgia and identity in song lyrics. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 2*(4), 236–244. https://doi.org/10.1037/1931-3896.2.4.236

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497–529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Best, J., & Nelson, E. E. (1985). Nostalgia and discontinuity: A test of the Davis hypothesis. *Sociology & Social Research, 69*(2), 221–233.

Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 6*(3), 227–260. https://doi.org/10.1007/s10902-005-3889-4

Castelnuovo-Tedesco, P. (1980). Reminiscence and nostalgia: The pleasure and pain of remembering. In S. I. Greenspan & G. H. Pollack (Eds.), *The course of life: Psychoanalytic contributions toward understanding personality development: Vol. III: Adulthood and the aging process* (pp. 104-118). Washington, DC: US Government Printing Office.

Cheung, W.-Y., Wildschut, T., Sedikides, C., Hepper, E. G., Arndt, J., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2013). Back to the future: Nostalgia increases optimism. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*(11), 1484–1496. https://doi.org/10.1177/0146167213499187

Cheung, W.-Y., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2017). Nostalgia proneness and reduced prejudice. *Personality and Individual Differences, 109,* 89–97. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.045

Cheung, W.-Y., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2018). Autobiographical memory functions of nostalgia in comparison to rumination and counterfactual thinking: Similarity and uniqueness. *Memory, 26*(2), 229–237. https://doi.org/10.1080/09658211.2017.1346129

Cox, J. L. (1988). The overseas student: Expatriate, sojourner or settler? *Acta Psychiatrica Scandinavica, 78*(344, Suppl), 179–184. https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1988.tb09019.x

Davis, F. (1979). *Yearning for yesterday: A sociology of nostalgia*. New York, NY: Free Press.

Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. In K. Scherer & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 319–344). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Evans, N. D., Juhl, J., Hepper, E. G., Wildschut, T., Sedikides, C., & Fetterman, A. K. (2022). Romantic nostalgia as a resource for healthy relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, *39*(7), 2181–2206. https://doi.org/10.1177/02654075221075773

Havlena, W. J., & Holak, S. L. (1991). “The Good Old Days”: Observations On Nostalgia and Its Role In Consumer Behavior. *Advances in Consumer Research*, *18*(1), 323–329.

Hepper, E. G., Ritchie, T. D., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2012). Odyssey's end: Lay conceptions of nostalgia reflect its original Homeric meaning. *Emotion, 12*(1), 102–119. https://doi.org/10.1037/a0025167

Hepper, E. G., Wildschut, T., Sedikides, C., Ritchie, T. D., Yung, Y.-F., Hansen, N., Abakoumkin, G., Arikan, G., Cisek, S. Z., Demassosso, D. B., Gebauer, J. E., Gerber, J. P., González, R., Kusumi, T., Misra, G., Rusu, M., Ryan, O., Stephan, E., Vingerhoets, A. J. J., & Zhou, X. (2014). Pancultural nostalgia: Prototypical conceptions across cultures. *Emotion, 14*(4), 733–747. https://doi.org/10.1037/a0036790

Hertz, D. G. (1990). Trauma and nostalgia: New aspects on the coping of ageing Holocaust survivors. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences, 27*(4), 189–198.

Hofer, J. (1934). Medical dissertation on nostalgia (C. K. Anspach, Trans.). Bulletin of the History of Medicine, 2, 376-391. (Original work published 1688)

Holak, S. L., & Havlena, W. J. (1992). Nostalgia: An exploratory study of themes and emotions in the nostalgic experience. *Advances in Consumer Research, 19*, 380–387.

Holak, S. L., & Havlena, W. J. (1998). Feelings, fantasies, and memories: An examination of the emotional components of nostalgia. *Journal of Business Research, 42*, 217–226. https://doi.org/10.1016/S0148-2963(97)00119-7

Holbrook, M. B., & Schindler, R. M. (1996). Market segmentation based on age and attitude toward the past: Concepts, methods, and findings concerning nostalgic influences on customer tastes. *Journal of Business Research, 37*(1), 27–39. https://doi.org/10.1016/0148-2963(96)00023-9

Holbrook, M. B., & Schindler, R. M. (2003). Nostalgic bonding: Exploring the role of nostalgia in the consumption experience. *Journal of Consumer Research, 3*, 107–127. https://doi.org/10.1002/cb.127

Juhl, J., Routledge, C., Arndt, J., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2010). Fighting the future with the past: Nostalgia buffers existential

threat. *Journal of Research in Personality, 44*(3), 309–314. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.02.006

Juhl, J., Sand, E. C., & Routledge, C. (2012). The effects of nostalgia and avoidant attachment on relationship satisfaction and romantic motives. *Journal of Social and Personal Relationships, 29*(5), 661–670. https://doi.org/10.1177/0265407512443433

Juhl, J., Wildschut, T., Sedikides, C., Diebel, T., Cheung, W. Y., & Vingerhoets, A. J. (2020). Nostalgia proneness and empathy: Generality, underlying mechanism, and implications for prosocial behavior. *Journal of Personality*, *88*(3), 485-500. https://doi.org/10.1111/jopy.12505

Juhl, J., Wildschut, T., Sedikides, C., Xiong, X., & Zhou, X. (2021). Nostalgia promotes help seeking by fostering social connectedness. *Emotion, 21*(3), 631–643. https://doi.org/10.1037/emo0000720

Kaplan H. A. (1987). The psychopathology of nostalgia. *Psychoanalytic Review*, *74*(4), 465–486.

Kelley, N. J., Davis, W. E., Dang, J., Liu, L., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2022). Nostalgia confers psychological wellbeing by increasing authenticity. *Journal of Experimental Social Psychology, 102,* 1–12. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2022.104379

Kim, S., & Childs, M. L. (2021). Passion for the past: Effect of charity appeals and nostalgia on clothing donation intentions. *Journal of Consumer Behaviour*, *20*(5), 1179-1190. https://doi.org/10.1002/cb.1924

Kuppens, P. (2015). It's about time: A special section on affect dynamics. *Emotion Review, 7*(4), 297–300. https://doi.org/10.1177/1754073915590947

Kuru, Ş., Başbuğ, F., & Andiç, S. (2023). Büyük veri, duygular, dil ve etik üzerine bir değerlendirme. *Nesne Psikoloji Dergisi, 28,* 336-345. https://doi.org/10.7816/nesne-11-28-10

Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A., & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 5*(5), 367–376. https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516616

Lasaleta, J. D., Sedikides, C., & Vohs, K. D. (2014). Nostalgia weakens the desire for money. *Journal of Consumer Research, 41*(3), 713–729. https://doi.org/10.1086/677227

Leary, M. R., Kelly, K. M., Cottrell, C. A., & Schreindorfer, L. S. (2006). Individual differences in the need to belonging: Mapping the nomological network. *Unpublished manuscript, Wake Forest University, NC, US*.

Lenton, A. P., Bruder, M., Slabu, L., & Sedikides, C. (2013). How does "being real" feel? The experience of state authenticity. *Journal of Personality*, *81*(3), 276-289. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2012.00805.x

Mann, L. (1980). Cross-cultural studies of small groups. In H. Triandis & R. Brislin (Eds.), *Handbook of cross-cultural psychology: Social psychology* (Vol. 5, pp. 155-209). Boston: Allyn & Bacon.

McCann, W. H. (1941). Nostalgia: a review of the literature. *Psychological Bulletin, 38*(3), 165–182. https://doi.org/10.1037/h0057354

Milligan, M. J. (2003). Displacement and identity discontinuity: The role of nostalgia in establishing new identity categories. *Symbolic Interaction, 26*(3), 381– 403. https://doi.org/10.1525/si.2003.26.3.381

Newman, D. B., Sachs, M. E., Stone, A. A., & Schwarz, N. (2020). Nostalgia and well-being in daily life: An ecological validity perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 118*(2), 325–347. https://doi.org/10.1037/pspp0000236

Newman, M., Gatersleben, B., & Wyles, K. J. (2022). The use of virtual reality in environment experiences and the importance of realism. *Journal of Environmental Psychology*, *79*, 101733. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101733

Özdemir, H., Başbuğ, F., & Andiç, S. (2023). Cinsiyetçi Dil Kullanımı ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Nesne Psikoloji Dergisi*, *11*, 357-65. https://doi.org/10.7816/nesne-11-29-02

Peters, R. M. (1985). Reflections on the origin and aim of nostalgia. *The Journal of Analytical Psychology, 30*(2), 135–148. https://doi.org/10.1111/j.1465-5922.1985.00135.x

Reid, C. A., Green, J. D., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2015). Scent-evoked nostalgia. *Memory, 23*(2), 157–166. https://doi.org/10.1080/09658211.2013.876048

Reid, C. A., Green, J. D., Buchmaier, S., McSween, D. K., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2022). Food-evoked nostalgia. *Cognition and Emotion*, 1-15. https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2142525

Rosen, G. (1975). Nostalgia: A "forgotten" psychological disorder. *Psychological Medicine, 5*, 340–354. https://doi.org/10.1017/S003329170005697X

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Routledge, C., Arndt, J., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2008). A blast from the past: The terror management function of nostalgia. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*, 132–140. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.11.001

Routledge, C., Arndt, J., Wildschut, T., Sedikides, C., Hart, C. M., Juhl, J., Vingerhoets, A. J. J. M., & Schlotz, W. (2011). The past makes the present meaningful: Nostalgia as an existential resource. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(3), 638–652. https://doi.org/10.1037/a0024292

Routledge, C., Wildschut, T., Sedikides, C., Juhl, J., & Arndt, J. (2012). The power of the past: Nostalgia as a meaning-making resource. *Memory, 20*(5), 452–460. https://doi.org/10.1080/09658211.2012.677452

Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*(6), 1161–1178. https://doi.org/10.1037/h0077714

Russell, J. A., & Feldman Barrett, L. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: Dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 805-819.

Scherer, K. R. (2009). The dynamic architecture of emotion: Evidence for the component process model. *Cognition and Emotion*, 23, 1307–1351. http://dx.doi.org/10.1080/02699930902928969

Sedikides, C., Wildschut, T., & Baden, D. (2004). Nostalgia: Conceptual Issues and Existential Functions. In J. Greenberg, S. L. Koole, & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of Experimental Existential Psychology* (pp. 200–214). The Guilford Press.

Sedikides, C., Wildschut, T., Gaertner, L., Routledge, C., & Arndt, J. (2008). Nostalgia as enabler of self-continuity. *Self-continuity: Individual and collective perspectives*, 227-239.

Sedikides, C., Wildschut, T., Routledge, C., Arndt, J., Hepper, E. G., & Zhou, X. (2015). To nostalgize: Mixing memory with affect and desire. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 51, pp. 189-273). Academic Press. https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2014.10.001

Sedikides, C., Wildschut, T., Routledge, C., & Arndt, J. (2015). Nostalgia counteracts self-discontinuity and restores self-continuity. *European Journal of Social Psychology*, *45*(1), 52-61. https://doi.org/10.1002/ejsp.2073

Sedikides, C., Wildschut, T., Cheung, W-Y., Routledge, C., Hepper, E. G., Arndt, J., Vail, K., Zhou, X., Brackstone, K., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2016). Nostalgia fosters self-continuity: Uncovering the mechanism (social connectedness) and consequence (eudaimonic well-being). *Emotion*, *16*(4), 524-539. https://doi.org/10.1037/emo0000136

Sedikides, C., & Wildschut, T. (2016). Past forward: Nostalgia as a motivational force. *Trends in Cognitive Sciences, 20*(5), 319–321. https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.01.008

Sedikides, C., Slabu, L., Lenton, A., & Thomaes, S. (2017). State authenticity. *Current Directions in Psychological Science, 26*(6), 521–525. https://doi.org/10.1177/0963721417713296

Sedikides, C., & Wildschut, T. (2018). Finding meaning in nostalgia. *Review of General Psychology*, *22*(1), 48-61. https://doi.org/10.1037/gpr0000109

Sedikides, C., Wildschut, T., & Stephan, E. (2018). Nostalgia shapes and potentiates the future. *The social psychology of living well* (pp. 181-199). Routledge.

Supski, S. (2013). Aunty Sylvie's sponge: Foodmaking, cookbooks and nostalgia. *Cultural Studies Review*, *19*(1), 28-49. https://doi.org/10.5130/csr.v19i1.3074

The New Oxford Dictionary of English. (Ed.) (1998). Oxford, UK: Oxford University Press

Turner, R. N., Wildschut, T., Sedikides, C., & Gheorghiu, M. (2013). Combating the mental health stigma with nostalgia. *European*

Journal of Social Psychology, 43(5), 413–422. https://doi.org/10.1002/ejsp.1952

Van Tilburg, W. A., Igou, E. R., & Sedikides, C. (2013). In search of meaningfulness: nostalgia as an antidote to boredom. *Emotion*, *13*(3), 450. http://dx.doi.org/10.1037/a0030442

van Tilburg, W. A. P., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2018). Nostalgia's place among self-relevant emotions. *Cognition and Emotion, 32*(4), 742–759. https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1351331

van Tilburg, W. A. P., Bruder, M., Wildschut, T., Sedikides, C., & Göritz, A. S. (2019). An appraisal profile of nostalgia. *Emotion, 19*(1), 21–36. https://doi.org/10.1037/emo0000417

Verduyn, P., Delvaux, E., Van Coillie, H., Tuerlinckx, F., & Van Mechelen, I. (2009). Predicting the duration of emotional experience: Two experience sampling studies. *Emotion, 9*(1), 83–91. https://doi.org/10.1037/a0014610

Verduyn, P., Van Mechelen, I., Kross, E., Chezzi, C., & Van Bever, F. (2012). The relationship between self-distancing and the duration of negative and positive emotional experiences in daily life. *Emotion, 12*(6), 1248–1263. https://doi.org/10.1037/a0028289

Vess, M., Arndt, J., Routledge, C., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2012). Nostalgia as a resource for the self. *Self and Identity*, *11*(3), 273-284. https://doi.org/10.1080/15298868.2010.521452

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1063-1070. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063

Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 975-993. https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.975

Wildschut, T., Sedikides, C., Routledge, C., Arndt, J., & Cordaro, F. (2010). Nostalgia as a repository of social connectedness: The role of attachment-related avoidance. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*, 573-586. https://doi.org/10.1037/a0017597

Wildschut, T., & Sedikides, C. (2020). The psychology of nostalgia: Delineating the emotion's nature and functions. In M. H. Jacobson

(Ed.), *Nostalgia now: Cross-disciplinary perspectives on the past in the present* (p. 47-65). Routledge Press.

Wildschut, T., & Sedikides, C. (2022). Psychology and nostalgia: Toward a functional approach. In M. H. Jacobsen (Ed.), *Intimations of nostalgia* (pp. 110-128). Bristol, UK: Bristol University Press.

Yılmaz-Özdemir, İ., Wildschut, T., Sedikides, C., & Graf, E. W. (2025). Virtual-reality induced nostalgia: Duration and psychological benefits. *Behavior Research Methods*, *57*(11), 1-20. https://doi.org/10.3758/s13428-025-02851-8

Yin, Y., Jiang, T., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2025). Nostalgia, ritual engagement, and meaning in life. *Personality and Social PsychologyBulletin*,*51*(10),1884-1896. https://doi.org/10.1177/01461672241235740

Zhang, Y., & Tao, W. (2022). The Impact of Nostalgia Proneness on Online Donation Willingness: The Mediating Effect of Consumer-Brand Relationship. *Frontiers in Psychology*, *13*, 927330. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.927330

Zhou, X., Sedikides, C., Wildschut, T., & Gao, D. G. (2008). Counteracting loneliness: On the restorative function of nostalgia. *Psychological Science*, *19*(10), 1023-1029. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02194.x

Zhou, X., Wildschut, T., Sedikides, C., Shi, K., & Feng, C. (2012). Nostalgia: The gift that keeps on giving. *Journal of Consumer Research*, *39*(1), 39-50. https://doi.org/10.1086/662199

Zhou, X., Wildschut, T., Sedikides, C., Chen, X., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Heartwarming memories: Nostalgia maintains physiological comfort. *Emotion, 12*(4), 678–684. https://doi.org/10.1037/a0027236

Zhou, X., Sedikides, C., Mo, T., Li, W., Hong, E. K., & Wildschut, T. (2022). The Restorative Power of Nostalgia: Thwarting Loneliness by Raising Happiness During the COVID-19 Pandemic. *Social Psychological and Personality Science, 13*(4), 803-815. https://doi.org/10.1177/19485506211041830

9 786259 353814

Geçmişle Konuşmak

Nostaljinin Psikolojik Yolculuğu

İrem Yılmaz-Özdemir

Bir “kızılgerdan” görmek çoğu zaman “bir şey hatırlatır”; neyi hatırlattığı ise kişiye özgüdür. Nostaljinin gücü de buradadır. Geri dönülemeyecek olanı geri getirmeye çalışmaz; kaybı inkâr etmeden, geçmişle bugün arasında sessiz bir köprü kurar. Bu kitap, nostaljiyi yalnızca geçmişe duyulan bir özlem olarak değil, insanın kendisiyle, ilişkileriyle ve yaşam öyküsüyle bağını sürdürme biçimi olarak ele alıyor. Kışın ortasında görülen bir kızılgerdan gibi nostalji de bize şunu fısıldar: Geçmiş gitmemiştir; yalnızca biçim değiştirmiştir. Bu sayfalarda, o fısıltının psikolojik anlamını, duygusal yapısını ve insani deneyimdeki yerini birlikte düşünmeye davetlisiniz.

Editör: Sezin Andiç

ARTSÜREM

DİLİM LAB